《早期课》精要萃取

6

《已知的实相 VI》——内在自我的多维结构与运作方式

(240–280节)

細雨著作

本册代码：JY6

细雨赛斯书系列

细雨早期课译本现代汉语版

早期课精要萃取6

（第240-280节）

本册代码：JY6

细雨 著

© 2024-2026 细雨 (Xiyu)。著作权所有。All rights reserved.
本作品经作者授权，由细雨档案（Xiyu Archive）负责原文资料的整理、发布、版本维护与长期保存。本作品的出版与登记主体为细雨社（Xiyushe）。

使用与传播说明见封底。

原文获取入口：xiyushe.org（免费下载）

出版说明

本书为 Y6《已知的实相 VI》系列的浓缩提要，主题为：内在自我的多维结构与运作方式。

内容选自早期课第 **240–280** 节，涵盖以下各册的精要内容：

第六部第 1 册：Y6-1（240–248）
第六部第 2 册：Y6-2（249–259）
第六部第 3 册：Y6-3（260–270）
第六部第 4 册：Y6-4（271–280）

关于编号说明：

本系列采用统一的节数编号体系，相关代码同时适用于 **JY6** 与 **Y6** 两套书目，便于交叉索引与查阅。

例如：
JY6-240 表示《早期课精要萃取》第六册第 240 节；
Y6-1-240.4 表示《已知的实相》第六部第一册第 240 节第 4 部分。

重要提醒：

JY 系列仅就《已知的实相》Y 系列内容进行摘要整理，作为辅助读本使用，旨在帮助读者快速把握资料重点与整体架构，并不能取代 Y 系列的完整学习。
建议读者在参阅本系列后，回归 Y 系列原文进行系统阅读，以获得更全面、深入的理解。

细雨社编辑部
2025年8月第一版
2025年10月第一次修订
2026年1月第二次修订

出版结构总览 · 细雨资料建议阅读顺序导引

（2026.1.1）

说明：本图为建议阅读顺序示意，供参考使用，可根据个人节奏自由进入。

→顺序↓	三正道									
	基础一阶				基础二阶		基础三阶		基础四阶	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
书籍代码	S1-3	Y1-1	Y1-3	Y1-5	Y2-3	Y2-7	Y3-3	Y3-5	Y4-1	X5-1
	S1-2	Y1-2	Y1-4	Y1-6	Y2-4	Y3-1	Y3-4	Y3-6	Y4-2	X5-2
	GY1	S1-4	SY	Y2-1	Y2-5	Y3-2	X3	X4	Y4-3	X6-1
	GY2	S1-1	YM	Y2-2	Y2-6	S2-4			Y4-4	
		GY3	S2-1	S2-2	S2-3	X2			Y4-5	
		GY4		X1		JY2		JY3	JY4	
说明	本阶段阅读量多且密集，是必要的筑基				建立新认知的必需基础		认知难度加大与深化，知识点建立与扩充		与高维沟通的信息，交换平台基本架构，修炼误区详解	
目的	破除线性思维局限，为以后奠定基础				建立基础认知网格		扩展认知网格界面		认知辨别多维多元信息架构	

→↓	扩展一阶			扩展二阶			扩展三阶		扩展四阶	
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
书籍代码	GY5	Y5-1	GY9	Y6-1	X7-3	Y7-4	Y8-1	X8-1	Y9-1	X9
	GY6	Y5-2	GY10	Y6-2	X7-4	Y7-5	Y8-2	X8-2	Y9-2	
	GY7	Y5-3	GY11	X7-1	Y7-1	X7-5	Y8-3	DW	Y9-3	
	GY8	Y5-4	YS	X7-2	Y7-2	X7-6	Y8-4		Y9-4	
		X6-2		Y6-3	Y7-3	X7-7	Y8-5		Y9-5	
		JY5		Y6-4	JY6	JY7	EH	SH	Y9-6	
说明	观影写出自我知见，扩展识界，认知梦结构，消除执念			解析多重多元自我间的脉络道理与知行合一，多维自我间的整合经历演绎			内在意识框架的建立与养成，自我分类归属、整并扩张		个人实相与集体实相的分际线，个人自我蓝图体验的凝炼与加强	
目的	融通自我，连接多重实相			活出通透自我			自我间的整合		各种不同的补漏	

代码：每册书均有唯一代码，字母代表系列书名，数字代表第几季、第几册。例如：

SY：《失忆的归途》　　S1-3：《思想的阶梯》第1季第3册　　Y1-5：《已知的实相》第1部第5册

读书心法		
读	1. 要有想象力	书中描述多是没见闻过的，放开束缚，天马行空去想象；
书	2. 抛开旧观念	先将典籍习俗规范等存放一边，清出空间；
心	3. 别用脑子想	脑子容量有限，思维逻辑无法承载这些无量智慧；
法	4. 看完就忘记	这些未知其实都是已知，当内在深沉记忆被唤醒时，这些就都是日常了。

重要提醒：细雨资料整体文字具有严谨的认知递进关系，多部书籍之间亦在内在结构上互为认知阶梯。
例如《已知的实相》Y系列和《虚空法界》X系列彼此呼应、相互印证，交叉阅读有助于深化理解。
以上建议阅读顺序综合考虑了各册书的内容特点、理解难度以及内在关联，进行了系统而周到的安排。
建议读者朋友参考此导引，并结合自身的认知阶段与节奏，进行持续而系统的阅读。

目 录

第六部 前言

第240节 内在感官的作用，感知如何塑造现实，伊斯遥视46，信封透视39：会员卡

第241节 心理桥梁与意识连接，瑜伽练习的影响，伊斯遥视47，信封透视40：冬青叶

第242节 生存人格与心理架构，信念如何创造实相，伊斯遥视48，信封透视41：门票

第243节 预知的多重可能性，时间流动与现实选择，伊斯遥视49，信封透视42：保险收据

第244节 梦境机制与意识矩阵，如何影响现实，伊斯遥视50，信封透视43：笔记页

第245节 直觉的验证与现实应用，赛斯的指导，伊斯遥视51，信封透视44：疫苗接种卡

第246节 灵性成长的关键点，年轻人的意识拓展，伊斯遥视52：怀俄明州遥视解析

第247节 玛丽安的梦境解析与心理疗愈，赛斯如何引导健康恢复

第248节 类星体象征与意识扩展，宇宙结构的隐喻，伊斯遥视53，信封透视45：信封翻盖

第249节 仰望星空，广袤的当下与时间的真相，伊斯遥视54，信封透视46：红缎带

第250节 星空投影的幻象，意识如何创造现实，伊斯遥视55，信封透视47：枫叶

第251节 计划外课程：意识成长中的自发调整

第252节 鲁柏能力突破中，伊斯遥视56，信封透视48：比尔的剪报

第253节 你关注什么，就体验什么，集体梦境与意识的选择，伊斯遥视57

第254节 信息过滤的机制：多维实相如何被感知，伊斯遥视58，信封透视49：唐的随笔

第255节 人格的流动性与身份的觉醒，伊斯遥视59，信封透视50：老照片

第256节 死亡、轮回与意识的延续，伊斯遥视60，信封透视51：蓓的报道

第257节 赛斯解释他为什么不在珍的梦里，伊斯遥视61，信封透视52：珍的书稿

第258节 探索多维实相：维度、片刻点与人格结构，伊斯遥视62，信封透视53：相同物体

第259节 第四维度的人格结构与梦境实相，伊斯遥视63，信封透视54：颜料压制图案

第260节 意识旅行的未来，伊斯遥视64，信封透视55：金史密斯与萨拉托加之行

第261节 不同出体形态的奥秘，伊斯遥视65，信封透视56：素描实验

第262节 梦境身体、心智体与真正的投射形态，伊斯遥视66，信封透视57：一品红

第263节 未来出版的预言，伊斯遥视67

第264节 珍的出体探索，罗的梦境实验，伊斯遥视67&68

第265节 现实适应与出体训练，伊斯遥视69，信封透视58：快照

第266节 降神会的机制与伪装实相，伊斯遥视70，信封透视59：步枪标签

第267节 罗的独处练习，感官伪装与显化能量，伊斯遥视71，信封透视60：秋海棠速写

第268节 三种投射形态，内在感官的深入运用，伊斯遥视72，信封透视61：艺术商店的公告

第269节 清明梦的训练，电磁实相的运作，伊斯遥视73，信封透视62：粗麻布

第270节 生存人格与物质自我的错觉，伊斯遥视74

第271节 短课 鲁柏应该锻炼身体 伊斯遥视75

第272节 创造性能量的流动与阻滞，童年创伤的影响， 伊斯遥视76
第273节 角色我与全我、意识的多维运作、信封透视63：红缎带
第274节 突破性的觉醒：投射的隐秘机制、环境影响与无意识跨维行动
第275节 意识的潮汐、非间隔的奥秘与梦境投射的关键，信封透视64：停车票
第276节 感知的进化，心灵的连结与投射机制，信封透视65：木板账单
第277节 有意识的投射训练：觉醒的机会与风险须知
第278节 投射的成功与恐惧，财富的显化，信封透视66：明信片
第279节 意识投射的拓展，自我创造的本质，信封透视67：母亲的贺卡
第280节 健康暗示与调整，赛斯解析两人病因，投射梦境与未来合作展望
常见问题
细雨资料主要获取和下载渠道
细雨著作出版总览和代码对照表（2026年1月版）

第六部 前 言

在当前位面中的这个所谓的我，是由肉身、情志、心神、灵智构成的复合体。

人们常把内心世界里的心神当作自我的意识焦点，但其实它只是自我的生存人格，就好像开出租的司机一样。内在神魂借由这“出租车”经历与游历所谓自己的人生，渴望透过此番经历获得感悟，进而有所领悟与成长。

俗话说：当局者迷，旁观者清。在隔阴之迷的作用下，我们沉浸式地参与这一场生命的体验。参与闭卷考试的过程中，了解与认知自己当前的才能与问题都有哪些。并透过对自我行为与这些行为活动获得的反馈，来不断矫正自己对自身的认知，并调整自己的思维与行为模式。

在过往，此类反思与自省大多发生在中阴阶段，矫正的作用发挥在下一场人生规划中。但高维发现这样的自修方式自我成长较慢——醒来懊悔、入世即迷，如此反复意义不大，于是提出了教育改革并展开了试点实验，在这一前提下有了赛斯资料。

在第六部中重点讲述了：

- 生存人格对角色的作用与其运作的原理
- 生存人格与内在神魂的差别
- 如何借由冥想或“梦游”完成角色我的内在解离，并以神魂的状态达成跨维度意识访问
- 这样的出体体验对我们有哪些认知上的助益，又需要注意哪些常见问题
- 如何快速学会出体旅行
- 在出体旅行过程中的自我保护与注意事项都有哪些

在第六部里，赛斯针对健康问题给出了更多疾病自愈的实操指导，包

括：如何在两个月内自愈肿瘤、重症过敏的自我疗愈、焦虑症的自我心理调节等临床指导。

第六部的内容已经脱离早期的基础知识教育，开始了比较深入的课题，里边涉及到的知识点较多，可谓干货满满，但需要学习者对之前的整个名词体系有全面的认知，才能明白思维框架是怎么搭建起来的。

细雨

2024.5.13

第240节 内在感官的作用，感知如何塑造现实，伊斯遥视46，信封透视39：会员卡

罗在上课前一直觉着脖子和肩膀痛，他没有告诉珍，想看看赛斯是否会注意到这一点，并给出建议。

晚九点，珍准时开讲，赛斯的声音洪亮，上来就问出一个问题：

当物理身体及其感官感知到一个它不可能在场的事件时，感知是如何被个体所获得的呢？

然后赛斯开始就这问题做出解释：

每个个体都在创造物质和物体，同时也构建自己的物理形象。这些永久性的幻象包括在空间中的位置、颜色和质量，所有这些都是通过我已经清楚解释的方式即意识投射达成的，当然这需要通过内在自我的同意。

心灵感应是达成此类协议的方法之一。每个个体只能感知他自己构建的物理世界。预知和心灵感应之间没有区别——看似有差异的地方，是对时间本质理解不足的结果。

重要的是，在预知和心灵感应之间，个体接收到的信息并不是来自角色我的感官系统。人们更多地关注获得的预感信息是来自现在还是未来，但对于广袤的当下来说，这在矩阵中却没有差别。

一维因果线性认知与思维逻辑导致了连续性的时刻概念，这阻碍了自我获得超感的感知。只有自我意识的感知焦点随认知发生变化，从一维逻辑中解离出来，才能意识到所谓的未来事件或其它平行可能。

超感中的遥视、心灵感应、远距离聆听、预见未来、观察其它平行实相，这些都无法依赖肉身感官达成。

这个在伪装层中活着的角色我在其“物理”存在期间，并不像人们想象的那样始终附着在角色物理身体上。人格不像角色我那样依赖于这个肉身人物。这个角色的肉身对于人格来说更像是自己工作的单位——确实每天都来，但不会像角色我那般把这肉身看做是自己的全部。角色我就好像是看门狗，守护着它认为是自己的一切。

超感感官获得的数据基本上并不依赖于物理身体——这一点需要

强调。个体可以通过其他方式接收感官数据。的确，内在自我经常会使用肉身感官作为一种感觉虚拟现实的手段，以使内我熟悉肉身的生存方式和兴趣所在，但内在自我并不完全依赖肉身获取到的信息数据。因为心灵其实可以绕过肉身感官，以一种更直接的方式接收那些数据——毕竟角色所感知到的世界，都是由内而外投射生成的幻相，内我可以直接观察被投射前的信息。翻译这些信息后，内我也可获知肉身感官数据所感知的内容。

罗告诉珍，随着课的进行，自己越来越难以保持“清醒”：

（一种沉重的倦怠感让我的意识似乎处于一种恍惚状态，尽管我毫无困扰地可以继续完成速记，与此同时，当我环顾四周时，我发现一切似乎都变得更加清晰鲜亮，我感到房间里的光线也更鲜明，尽管一开始就很明亮。

我想知道我是否在同步感受着赛斯现在所提到的超感体验，我发现这非常有趣。）

赛斯曾说：“我在上课期间处于轻度恍惚状态，因为我在做某些自动调整，以便感知到你所能察觉到的我的一小部分存在。我还对你产生了镇静作用，这对你非常有益。”

珍说她在恍惚状态下也经历过类似的“疲倦”或倦怠感，以及更清晰的视觉。

在所谓的通常情况下，角色我感知的信息是通过物理感官接收的，然后由大脑做出解释。而在体验超感的感知过程中，比如千里眼事件时，那些信息会由心灵接收并由内在意识通道传递给大脑，然后大脑将其解释为角色我逻辑可理解的通常信息。

换句话说，物理身体意识到了跨维度的信息，但这些信息却绕过了肉身感官直接呈送给大脑。当然不管是由内投送给大脑的信息还是来自肉身感官的信息，大脑处理与解释的方式通常是相同的。当内我特意把信息透露给角色我时，那一定是想要让角色我因此而能觉知与明白些什么，否则把多维信息透露给角色对于物理有机体没有任何意义，也不会被角色我关注。

实际上，大脑直接感知的许多信息大多都完全绕过了物理有机体。物理有机体并不知道这些念头或说是灵感从何而来。内我透过潜意识确实在某些情况下为角色直接投送信息，不过在大多数其他情况下，多维经验根本没有以任何方式投送给大脑记录，所以角色我的肉身其实对很多真

实发生过的事情是一无所知的；而这些记录并不在人脑里，而是在与任何物理操作都有很大程度不同的、更深层次的全我中。

然而，如果需要，这些在物理脑上未记录的资料是可透过潜意识读取的，也是可用的。调用这些信息给角色我使用时，需要从深层全我中获取调阅权限并取出这些资料，由内我传递给角色的大脑，然后角色脑进行解释。这些想法、认知、念头、知识，是角色我不熟悉或不具备的。

罗再次感到奇怪的倦怠感笼罩着自己：

（微醺的恍惚，让我的目光更锐利。我在聚精会神地速记，那令人兴奋的感觉席卷全身。在进行早期课时，珍和我都经常会经历这样的感受，这是一种非常愉快的刺痛或令人兴奋的感觉。它可以出现在我身体的任何肢体或部位上，或在局部或扫过全身。这一现象的更深层次，珍在她的心理时间实验中称为“狂喜”。这一次，它从我的双脚开始，沿着腿部向上移动到臀部，然后在我的脑后显现出来。

在两年前早期课的初期，一开始我对这种感觉是恐惧的，各种突如其来的相当生动的内部视觉信息让我惶恐。赛斯解释这种体验代表了我感知到他的存在，是一种能量共鸣，而有时代表了我感知到其他超出通常感知渠道的信息，即高频意识能量流。）

在梦境状态下，你会闻到肉身旁没有的气味。这些气味的记忆被身体忠实而真实地记忆成电子数据，存放在脑海里。这些“被”闻到的气息，就像在清醒状态下闻到的一样“真实”。气味是记忆的一部分，可以通过催眠来回忆。

有时它会自发地出现，就像任何记忆一样。这气味对于肉身来说会与在清醒状态下闻到的气味一样有效。这相当重要，因为基本上基于这点你们可以理解，无论自己感觉到了什么，你的感官数据其实并不以你的标准来判定什么是真实，而其实这些真的都没有区别。不管是肉身感觉到的还是内我传递来的，经历一旦成为记忆的一部分，那对于角色来说就是真的，两种信息是平等的。对于人们来说，自己的记忆构成了自己一生的实相，而这记忆是外感的还是内化的，角色我通常是无法区分的。

（晚上11:00结束，珍很高兴得知赛斯关于我颈部疼痛的回答与我通过灵摆获得的答案是一致的。

灵摆给我的答案是：我对自己有些恼火，因此身体无意识地处于一种战斗的紧绷状态，这导致颈部僵硬。

珍说，她在今天课程前曾强烈感到某种烦躁，那是因为她共鸣到了我对自己的不满。）

JY6-241或Y6-1-241.5

第241节 心理桥梁与意识连接，瑜伽练习的影响，伊斯遥视47，信封透视40：冬青叶

蓓·加拉格说她的左肩痛，赛斯告诉她，这是她在做不正确的瑜伽练习时导致了颈椎第三至第五椎骨紧张失衡。

课程开始，赛斯开始解说“心理框架”。赛斯说：鲁柏扮演的珍有她的潜意识，透过这潜意识可以连通其他部分或层面上的其它自我，而它们也是鲁柏整体人格中的一部分。而这些不同自我间，相互交流就依赖整体人格中的心理桥梁。

角色我若想感知与获得其它自我的信息，需要发展自己对“心理框架”的认知。因为自由意识的原因，如果你不肯接纳、不同意感知多元多维实相，那就无法开启自己心理上的扩展。而这种能力是需要发展才能获得并逐渐熟练的。

赛斯说：实际上在我自己的部分也是如此，我也是由所有人格内在的能力、心灵灵力组成，由能量构成。之前我们说过次生人格，那是角色我全然否认内我的存在，妄自尊大的扭曲认知后生成的病态人格，而心理架构与次生人格完全不同，不在一个维度中。

这种心理框架是我和鲁柏得以进行交流的媒介。它纯粹是一个我们自己家族内部的心灵组织，通过心灵感应我可将很多概念传讯到鲁柏的意识中。因此我们一直更喜欢让珍处于浅度催眠状态，而不是更深的催眠状态，这有几个原因。

首先我主要对教育感兴趣，并且通过我们目前的方法对鲁柏进行这方面的培训，这一过程本身可被你们清晰地看到和理解。而我传递的信息对鲁柏来说是相当自动获得的，他因此可代表我发言，而无需有意识地为我做翻译。

但同时，由于我们使用的这一教学方法，一些“翻译”又经常是必需的。在很多情况下，这种翻译是借由心理框架完成的。之所以我与鲁柏可以在彼此的心理框架中获得意识共鸣，简单来说就是鲁柏的人格与神智成熟度与我意识的心理点有彼此相互覆盖的接力点。

鲁柏以一种扩展的方式延伸自己，他这一端的心理扩展和我这一端的心

理扩展，形成了我所说的完整体，即心理桥梁。

可以说一个想学、一个想教，一个会如何教学、一个听得懂我在说什么，这很重要。神智成熟度与认知水平相差太远时，很难彼此展开互动。

随着他的学习，现在往往是由他来解释我发送给他的意相图像。心理桥梁不但可以传递意识信息比如话语，还可以投送图像或一段视频，视频中有声音、色彩、味道、质地等各种信息。

鲁柏在学习下载、解读这些多维信息，但现在还很难做到精准解释。

这种心理链接是多重自我间整体内的一种连接器。在很大程度上，我依赖于鲁柏的这个肉身“珍”所具备的知识储备，但珍的脑海里有太多人类缺乏的信息与名词概念。而我不能强迫他表达他完全不熟悉的概念。我必须逐步引入这些概念与名词，好逐步填充珍脑海中可用的言语词库。

比如，我在清楚地传达了“广袤的当下”这个概念之前，就无法向你解释在多维平行架构中，每个自我都同时各自干着不同的事情。

这说起来简单，但这并不像看起来那么简单，因为我不能强迫鲁柏或任何人做什么，一切都要基于自由意识的同意才能展开。鲁柏让我向他灌输这些跨维度的概念，而他则在我的帮助下用言语来解释这些人类尚且未知的知识点。

鲁柏扮演的珍当然比较熟悉肉身感官带来的印象，而对内部信息，或说不是通过身体感官获得的信息需要适应。因此，在我们透视信封的实验中，经常会发生这样的情况：我传递给鲁柏一个念头，他会自动将这信息翻译成视觉图像，然后投送到珍的脑海里，尽管珍的眼睛是闭着的。但她确实看到了些什么，然后开始尝试着用语言去描述自己看到的朦胧概念，并试图用字面上的意思表达出来，这一过程就好像在看图说话一样。

实际上当我每次给他投送一个意相时，鲁柏会将其翻译成一个人类可理解的图像，这样他就可以用珍更熟悉的方式让珍的脑子理解并处理这信息。而当珍看到那图像时需要正确地解释自己看到了什么。

在这一过程中因为信息经过了各种层次的筛选，我的思想流经我们的复合心理框架，然后被鲁柏图像化，再经由珍看图说话解读出来，通常在珍捕捉脑海里的灵感时，他这一端会有最后的拉扯，各种头脑中其它信息的扰动，会让最终口头表述出来的答案

并非正确的解释。当然，我使用鲁柏的想象力是得到他同意的，我需要多次尝试，描述关键词，让他能生成在某个程度上最近似于正确的主题图像。

有时这会很难，那么，当我们成功时，珍会说出正确的词，即使对她本人的逻辑脑看来，那个正确的词在她个人联想的多个答案中是错误的那个。

这一点需要被理解并很重要，个人在感知内在信息时，那信息在经过大脑时，在被表达之前，如果作为信息管道的你，逻辑脑和情感脑处于活跃状态，那会产生很多其它联想，在某种程度上这可能帮助我们描述出正确答案，也可能额外地生成很多错误信息，学会摒弃自己头脑中的念头有时很重要，因为它们已经为我们的目的服务过了。

对于鲁柏来说，这有时可能会令珍感到不安。因为角色我经常会恐惧自己的重要性被忽视或架空，然而，我们必须始终与心理组织一起工作。情绪在这方面总是遵循联想的线路，搞出很多心猿意马的纷杂。

进入无意识信息传输状态的诀窍在于，允许联想自由发挥到“一定”的程度，然后巧妙地插入正确的信息。这有时很困难，需要长时间的反复练习才能感觉到无我流畅的信息输出。

鲁柏同意我利用这种方式使用他的联想。这就好像是两个画家交替着用同一根画笔作画。然而，当联想没有如预期进行，被引导到与期望不同的结果时，他会有一种轻微的疏离感。就好像我想画个鸭子，而他感觉我在画鹅，当他看到画布上出现了鸭子的轮廓，他会感到困惑。

假设我试图在他的脑海中展现出一个玻璃杯的印象，而杯子里有水。结果水的概念相当容易地被传递并优先解读出来，他认为我在描述墨西哥海湾，甚至是大西洋。我会利用他的联想，直到我确信他已经理解了“水”这个词的概念，但正好在他即将说出海洋的时候，利用他的联想使他理解到水是装在杯子里的，我必须突然让他说出“一杯水”，而不是一个杯子或很多水。

JY6-242或Y6-1-242.4

第242节 生存人格与心理架构，信念如何创造实相，伊斯遥视48，信封透视41：门票

我们继续上次课程中关于“心灵框架”的讨论，要知道在多维的多重自我中，心灵的沟通也包含着心与灵的沟通。大多数人把这个肉身看做是我、有觉知和思想的人则把头脑看做是我，有觉悟力和洞察力的会把心思看成是我，而灵觉敏锐且神智成熟的人会明白与理解神魂才是那个我。但你们要知道，作为内我的神魂，它只不过是自身存有下主人格中人格的某一片段而已。就连内我也只不过是意识在梦宇宙里的意识投射之化形体，它从本质上和在这伪装层中看似活着的这个所谓肉身没什么两样，都是意识显化在不同维度中的被造物。

好了，现在我们如果想要理解和明白心、灵间的关系，我们要引入一个不被人们熟悉的新名词概念，那就是“生存人格”。

个体确实在生理死亡后会存活下来，但是组成之前这一角色的人格，在心理层面上所有元素都会重新组织。我们之前经常提到“人格”，我们已经对它很熟悉，并知道它永远不是静止不变的——人格在不断地随着经验积累而发生着变化，角色我也会日新月异，每天各不相同。

当角色我还是孩子时，其自我并不是你成年后的那个自我。通常你会感知到它们之间有相似性，并因惯性的原因，理所当然地认为今天醒来的自己就是昨天的那个、今年的自己就是去年的那个，而忽视了这类心理模式其实是存在差异性的，角色我会随着人生进程而不断更换。

角色被系统更新切换时，角色我对此类渐进式的替换是没有察觉的，但几个月几年下来，你确实已经大为不同。角色我在切换平行位面时也经历了类似的过程。角色我并不是自我序列中那个最有力量或最有知识的部分，它只是在伪装位面中被特化良好的一部分，非常适合在某些界面情况下实现操作。

然而，就像大多数人认为的那样，说人类只有一个自我是很大的认知错误——角色我仅仅代表了在任何给定的时刻、都可能占主导地位的一种特定特征模式，这些特征是由角色自我认知在心理上形成的。人们会认为自己在全然中是独立的个体、自我是唯一的存在、自我不管是活着还是死后，都与全然是割裂开的单独个体。

如果进行彻底的调查，就会明显地看到，在一生中，任何系统给定给你使用的个体，在不同时间都会展示出几种有时相当不同的自我面向。每

一个自我都非常真诚地视自己为永久的“我”，并没有想过，这只是当前帧中、当前故事线中的某一个被暂时借用的角色形象。很多时候，人们会惊讶于自己刚才是怎么了、怎么会这样想、这样做，这很不像平日里的自己，那种冲动失控的状态让自己都感到陌生。

当角色肉身死亡后，甚至临终前，人格会从之前的角色上转移意识焦点，开始关注其它位面上的其它自我；而生存人格只会在角色死亡后才解离出来，并回归到出厂设置状态，等待下一个人格进入并激活这一角色，重新出生度过其一生的经历。

当然不同的人格入主到相同角色后，在心理上与他以前的个体会大不相同。虽然还是出生在相同的年代、有着相同的家庭，但入驻人格的不同，会导致其经历相同人生时，对遭遇的解读全然不同，进而在每个人生路口上也会选择不同的发展方向。

即使是相同的人格，在多次入驻同一个角色后，即便家庭与童年经历是相同的，其人生后续的发展也会因神智的成熟而截然不同。

角色我大多数情况下应该处于被称为内在自我，即人格片段的控制下。当然前提是角色我处于可控状态。如果肉身欲望或头脑占据了身体的主导权，那心灵就只能成为这场闹剧的旁观者。

内在自我会与作为心智的生存人格展开配合，在人格进入伪装层中的物理系统前，规划角色人生经历时，内在人格会与生存人格间会发生交流，这涉及到生存人格方面要如何再次重组、为这一角色匹配哪些能力与性格特征、调用哪种能量特性。不同的人格对自己角色的要求是不同的：有些偏重力量、有些偏重智商、有些偏重情商、有些偏重灵性觉知力、有些偏重财富、有些偏重感情、有些偏重事业。

年轻的灵魂，神智与能量有限，可以激活与把控的能力较少，每个能力面向上可添加的属性能量也较少。随着神魂的逐渐成熟与强大，对固有技能、熟练技巧，成熟的心智与神智不再需要消耗额外的能量，成为基础标配；而对力量、皮囊、财富这些方面的需求也不再投入大量的生命能。

当一个人处于物理现实中的梦境时，他同样经历的是此类的迷失。自我会被剥夺之前的记忆，投身入一段或短或长的梦境中，按照梦的剧本展开自己的经历。有些人在梦中是自己角色经历的跟随见证者，有些人则更主动一些，会做出属于自己的选择。当你意识觉醒后，梦中的自己会

成为造物主，你开始做清明梦，言出法随，规则由你来制定。当然在梦中，只要你还有这个角色我的存在，角色就会和生存人格同在，有活下去的强烈生存欲。

当你进入自己的梦境时，就好像出生前的样子，同样的心理重组发生了。梦里的那个角色你被格式化后装入了当前这个所谓我的思想。如果不发生这种重组，那么在大多数情况下，通常将不可能对梦中的自己进行有效的操控，只能像看电影那样成为梦中故事的一个旁观者。

让角色活下去的幸存体验，那满满的求生欲会在给进入伪装层物理系统内的人格留下深刻的印象。因为人格不会死亡，也无法承受真实的伤害，所以看戏的和演戏的是两种不同的体验，而演戏的和经历者又是不同的体验。

在物质实相中，当一个人做梦时，自我所经历的那种迷失感，在某种程度上也会在生存人格中出现。比如当角色肉身死亡后，一直把自我角色当做是自己的生存人格就会感到很迷茫：一生都在努力地活着、想着怎么能活下去，结果死亡却不是一切的终点，甚至不过犹如梦醒一般，是件再普通不过的、经常经历的、很熟悉的事情。

我这里所说的心理重组在这两种情况下都会发生。不管是死亡或是进入梦境，对于自我来说都是一种跨维度的生命体验。当你从当前角色中脱离出来时，如果这种认知重组不发生，那么在大多数情况下，生存人格就很难与当前的意识焦点角色完成融合，并做到自我认同。它仍然会以自我为中心、想要找回原先被自己认知为我的那个角色，那样生存人格将很难与存在于物理系统中的人格进行心、灵交流。当然如果角色我被赋予了过大的统治权，那心灵的声音都会被逻辑或欲望屏蔽。

比如，如果鲁柏现在进入到了罗的体内，而约瑟你一觉醒来发现自己是珍了，那你们都会努力尝试着回到自己先前熟悉的角色身体里，这就是因为没有进行生存人格的记忆格式化，你还会继续认知自己是先前的那个自己，而不愿与新的角色完美融合。

生存人格与角色脑或人格的交流都主要依赖于心灵感应。生存人格不是用语言来思考的，它不受语序或语法这些线性逻辑思维的束缚，也不因语种而有民族特定的思维方式，生存人格是以一种更直接的方式体验概念。这种情况被叫做心思，是那些以物理为中心的、依赖逻辑脑思维的个体无法理解的。比如心动的感觉，就很没有道理可讲。

每当人格切换自己关注的角色焦点时，其角色被赋予的生存人格将暂时重置对自我的身份认知，并依据人格对剧情的需要设定角色的身份甚至性别、样貌、能力等属性值。这样，人格就可以用

一种能够被接受和理解的方式来演绎自己当前的角色，并合理化自己的遭遇，解释各种其实很突兀的场景与人物信息。

然而，这种重组确实会经常导致生存人格感到困惑迷失。当生存人格迷茫时，角色我将回到它的主导位置，结果发现自己面临的环境是难以应对的。此时的角色我被要求以一种它不熟悉的方式操作其生命体验。

当生存人格处于意识混乱的阶段，内在自我会给这个被重组的新角色我提供大体剧情走向的概念。在伪装层中梦世界里的角色我，其实经常可以获得透过潜意识传递给大脑的善意提示——这种灵感与心思或深思熟虑有着很大的不同，虽然看似很不逻辑，也经常感到那念头甚至是荒诞的，但往往在几年后反思时会发现，这灵感带来的导向确实是在那一阶段人生的最优解。

如果重组后的自我尝试着以角色感官知觉的形式来理解这些概念，往往存在理性上的困难，但这些感知作为跨维度心灵框架内的交流，确实传达给了另一端的物理个体，即角色脑。有时这类由人格发送出的交流是直接进行的，但此类信息还是必须通过当前角色的潜意识传递给角色脑，而在这一过程中生存人格会对信息做出它的筛选。

然而，当角色的物理个体在这些方面受到了与心灵沟通的训练后，内我传递信息的这个过程，将不再会被扭曲与阻碍、删减、屏蔽。在真实地建立起一个多维自我的心理框架后，一座心与灵、灵与肉的意识沟通桥梁被建立起来，用来有效地连接起这两种人格。

当你考虑到在睡眠中角色我并不占主导地位时，就不难理解在死后角色我也不会再占主导地位这一事实。

很多人总会觉得过世后的家人或爱人会如何惦念着自己，其实就好像是你晨起梦醒后，你基本上不会因为挂念梦里的家人，而赶紧再次蒙头大睡。当人格脱离了角色后，如果没有继续沉迷在梦境中成为滞留灵，那基本上对过往故事中的其它角色很少还会继续当真。

在角色睡眠时，梦中的那个所谓自我没有必要占据主导的地位，它不过是自我意识在经历梦境时的一个焦点“代词”。其实在伪装层中生存条件下的角色我也是如此。在睡眠中，人格中的其他自我，会把各自经历的领域见闻经验共享与透露给这个自我，这是主人格旗下内在自我们间相互进行经验训练的方式。心灵组织会被一次次一场场地建立起来，之后又被解散，然后在这种练习的演习中，快速地理解其它自我在其它平行实相中都经历了些什么。在梦中经历这样的场景切换，人们并不会感到有什么不妥，但相同的场景切换却让所谓生活中的人们感到生离死别。

角色我在此次人生存在之前，就无数次地被不同或相同的人格激活过，并经历过各种样式的生存状态，已经体验过多种自我意识。这些被经历过的层面不能被允许完全处于休眠状态，而必须不断地重申它们的特性和能力。这些不属于当前人格的经历与记忆，往往会在梦中被人格以反梦或预知梦的形式经历。

在梦宇宙里的其它伪装位面中，相同角色们与你当前使用的这一角色相互构成彼此的平行实相，它们共享着看似真实的物质生活，无论自我是否意识到这一点或是否愿意接纳这一事实，这都是如此。在角色于自己的故事线中死亡后，这种存在感也不会消散，自我不会进入毫无觉知的休眠状态。它只是不再会像在伪装位面中物质存在期间那样，很当真地把自己看做是一个主导生命的心理实体。

赛斯以自身为例，开始更进一步的解说：

我意识到了我曾经是各种以自我角色为认知中心的自我。如今我仍然是这些自我中的每一个，但现在占主导地位的是我所是的完整自我。心理结构因认知的改变而已经发生了巨大的变化，这变化不仅仅在于重新排列了自我意识认知的焦点，更在于神智认知方面因此发生了质的提升。因为我意识到了我自身即是所有的自我。而在我的梦中其实没有所谓的别人。

在我与你们的交流中，我以我的完整自我身份在此发言，而不是代表了在其他存在中曾占主导地位的任何一个角色我。所以从本质上说，我既不是赛斯，你也不是鲁柏，因为你就是我，我就是你；但我又不是你，你也不是我。这就好像是一棵树上的两个枝干或两片叶子。

如果我在你们现在的伪装层面中的物理时间中作为同时代人又一次出生，并以肉身的形式认识了你们中的任何一个，那么这个你们可以叫“某君”的这一角色又一次死后，你们会将我再次假设为是你们所认识的那个曾在生命中占过主导地位的“某君”。

然而，你们要知道，我并不被任何强烈的情感纽带继续束缚于这一物理幻梦的存在中，而且我当前的人格结构比通常来自其他系统的传达者已然要更为先进。所以我多次劝阻珍不要胡乱尝试去接触那些滞留灵或中阴灵——这些连自己都还没能死明白的存在，如何能为你们带来高明的生存之道？

因此，在我们的交流中其实我并不需要采用过去的某一版角色我和你俩套近乎，说我曾是谁的朋友、谁的姐妹。我们现在彼此相

互称呼名字其实都是多余的，但为了能让读取这些信息的读者日后能明白谁在说什么，我们才特意引入某个名字来符号化出一个可供锚定的独立个体。也许因为这不是必要的，所以我现在所说的心理桥梁在意识界则是必要的，因为一切信息的交流都是心电感应间彼此的直接非语言互动，比如我和鲁柏的交流其实彼此间是没有任何语言的。

我俩间的这个意识连接构成了彼此间的心理框架，他为我的思想与念头做了一些翻译；同样，作为灵体的鲁柏，他用当前自己角色脑能够理解的方式，向这个肉身珍传递意识信息。并让肉身尝试透过组织语言表达出感受到了什么。

当然偶尔，我会直接以心灵感应的方式向珍的脑海传递概念，而不经由复杂的内在自我心理框架。当我以图像的形式为鲁柏展现画面时，鲁柏接收这些短视频信息时，他的心理框架开始运作。我在我的显像端口，为这个内部框架投射出内我可见的形象；然后通过我的指导，鲁柏会利用自己很个人的联想将他感知到的印象在思想中勾勒出来，而我会引导矫正他显化错误的细节，最终达成较为正确的近似画面。然后，当鲁柏正确完整地理解了我要表达的画面后，我会为画面插入正确的信息。

要知道我是一名“传讯者”。在我们的情况中我不会去试图控制谁的人格，在大多数情况下，我们的沟通多是借由我所提到的心理框架来达成的。这就好像是一种信息传输协议，我不是黑客，我提供信息，而鲁柏也刚好对此有着自己的渴望。

JY6-243或Y6-1-243.4

第243节 预知的多重可能性，时间流动与现实选择，伊斯遥视49，信封透视42：保险收据

赛斯告诉珍她的作品会被出版，但接连的退稿让珍与罗有些迷茫。确实，赛斯没说过何时与谁会出版这些东西。罗很想和赛斯确认这些预言的可靠性。

在五个月前，赛斯说我们房东太太的朋友下腹有早期恶性病变，而昨天证实的是房东太太要去做手术切除一侧的卵巢。并且赛斯说房东会出现因税务检查而带来的财务窘境，这我们并没有听说。

赛斯在之前的课程中说：他的预见并非都会实现，因为在多重平行实相中，所有的可能都以概率的形式被同时展开。虽然可以预言某些大概率事件的发生，但我和珍是否会如期进入那一平行实相、把其经历成事实，却并不可控。

这就好像预报中说明天会有小到中雨，而你却在第二天出差去了另一个城市，在你的实相里，第二天确实真的没有下雨，而你之前所在过的那个地方也确实下了雨。问题就是我们只能看到自己经历了的事实，而无法观察到多重平行实相中其它未被自己经历的大概率事件是如何展开的。

在这一节中，赛斯对“人”的内外两套感知系统做了犀利的剖析，并指出：角色经常会无意识地按照内在指令去完成自己的行动，然后寻找各种借口去合理化自己的行为。而角色脑可同时对内外两套信息源做出反应，但可惜的是，外来信息经常被角色的观察与思考扭曲，这是因为观察存在片面性、思考又受限于自身所知。

不过未经足够训练的角色脑，对内在信息的摄取能力也十分可怜。这主要原因是因为生存人格即自己的本心，为了自身的利益，不愿冒险，故而内我神魂在提出想要拓展自己的经历的建议时，会经常被生存人格无视或否定。要是神魂内我直接向角色脑透过潜意识投送灵感，角色脑大多数时候会感知到灵感的冲动，但经常想了想就放下了，不肯采取行动；或干脆觉得让自己走出现有的舒适区太不划算，对这些突如其来的怪念头一笑了之。

内在的感官信息与梦中发生的感官信息之间存在着明显的相似之处：在表达形式上两者都相对短暂，都具有高度的象征性。两者都是将深层知识借由潜意识通道绕过生存人格直接带入给角色我觉知的方法。这两者都涉及由自我不同层次形成的信息汇聚，而且都映射在物理有机体这肉身上发生作用。

不过若想要让这些内在信息发挥作用，变得可被角色我的意识接纳，必须首先要以某种方式被肉身我记住才行。要知道大多数此类信息往往是一闪即过，它们并不存在于角色脑中，所以根本无从回想。当你有某种灵感或睡醒后，要快速地记录下这些信息；如果被凡俗琐事耽误了，大多数情况下，你就再也找不回那个念头了。

之后赛斯告诉珍与罗，关于他俩质疑房东是否在其预言的税务检查中遭遇了麻烦并引发财务状况危机，这一点已经验证。至于为什么珍与罗没有听说此事，有很多原因。

关于珍的书稿被出版社退回的主要原因，不是预言失败，而是珍没能按照之前赛斯给出的建议去纽约旅行，以便触发必要的事件来提升珍的知名度与影响力。如果继续躲在小镇里闭门造车，那后续很多被安排好的大概率事件，将无法被及时触发成事实。

在完成了对伊斯博士的遥视后，珍做了当天的透视信封练习。

在课程的最后，罗请赛斯按约定做每月一次对两人身体情况的评论，于是赛斯说：从身体上讲，你现在已经摆脱了困境。你已经度过了过去最有可能发病的时期。上周日下午在你父母家与你母亲互动时，很可能会引发一场疾病，但由于你更加理性地做出了自己的反应，所以没有激活疾病被触发的前提条件。

我之前选择没有把这信息提前告诉你，是因为我不想用先入为主的“负面暗示”诱发你被动地陷入这一大概率实相。如果你能一直保持现在这种良好的健康状况，并持续到今年的3月20日，那么你就安全地度过了你自己为角色我安排的这一生病的人生体验。这是你这三年来第一次用自身的能力，通过自己改变对外界预设事件的反应，而完全摆脱预设的困境。

这次大概率本当被你体验的疾病，是一种特殊类型的病毒。这病毒进入你的体内来自你的选择，因为之前对疾病的不理解和恐惧感。当你选择往体内注入这种病毒时，有一个潜意识里的协议被达成了。而你前几晚的梦就与此有关，在梦里你的内我向你预告了后面有可能的剧情和原

因。

你之前因在心理上持续感到不安，所以在潜意识里内我开启了一个协议：你同意接纳一种病毒进入体内，并预设它会在1月至3月20日之间的任何时间对你的身体进行攻击。

当时你的内我考虑的是：在3月21日后意味着春天，身体具有旺盛的生命力，更容易从这场疾病中康复起来。在经历这场疾病后，你在今年余下的时间里相对自由了。因为你的能量结构很特殊，所以往常你的身体只会在冬天或你所认为的冬季里才会允许疾病击倒你，但这种体验往往是很糟糕的。

你把病毒导入自己身体的方式是一些药丸，一旦服用了它们，药丸中包含的病毒就会在一定时间后重新被激活。虽然通常这对大多数人来说是无害的，但这就是病毒的作用方式，而你自己因对疾病恐惧使用了它，又因纠结触发了它。

你们1962年10月接种过疫苗，请保存好记录。

（“你是指小儿麻痹疫苗吗？”）

是这疫苗，我相信你和鲁柏都接种过。实际上它不应该对你产生任何影响，但你自己选择激活了它。我之前选择不告诉你这个消息，因为我们不能在你完全战胜它前作弊——利用技巧避开这场疾病是有可能的，但这场问心局你迟早必须面对。这疫苗对鲁柏是没有危险的，因为他无需面对这一人生考题。

这场心智成熟度的考试，是这样被你规划的：你的母亲会在家庭聚会中给你一个负面的建议，如果你因此陷入了情绪化状态，就会激活这病毒，并大病一场。当然无论如何，你都规划了如何能摆脱此疾病，你会找到自己的方法，在你激活了它后战胜它。

（我清楚地记得当时广播和报纸上正大力宣传口服疫苗，当我们告诉她我和珍都已接种了它时，我的母亲表现出非常强烈的情绪反应，强调接受“这样的东西”是极度危险的，并举出大量毒副作用的病例来佐证。但当时与事后我对她输送给我的这些负面心理暗示都没当真的去在意。）

你之所以会给自己设计这场问心局，主要是因为在你离开了漫画领域后，你的收入明显下降。你长期且有些夸张地为此感到不安与纠结，对自己发起了一次次的攻击。这是因为在过去你发现自己在做某件事时感到愉悦，并且为此得到了丰厚的报酬；然后，你转向了另一件事，即绘画，但你并没有因此得到好的报酬。

你被夹在两种反应之间：一方面是你熟悉且能赚钱的漫画行当，另一方面是自己渴望拓展的绘画艺术天分，而后者你还没能熟练到用它换取高额回报。总体来说因此你怨恨这世界，因此你倾听新闻，故意挑选出人类同胞中最明目张胆的过错，从中获得了一种扭曲的快感。好像在向自己证明：看吧，这些人还在为这些很低级的错误而沾沾自喜。

你的纠结反应其实持续地在伤害着自己。现在，你花了这么多的时间达成了完全康复。当然，我们的课程极大地加速了你康复的进度，因为你现在比以往任何时候都能更从容地面对自己。现在你的能量确实可以在你的工作中自由涌现，并转化成灵感，为世人带来非凡的艺术作品。

JY6-244或Y6-1-244.3

第244节 梦境机制与意识矩阵，如何影响现实，伊斯遥视50，信封透视43：笔记页

比尔和蓓·加拉格将会见证这 节。蓓打算在珍出神的时候用闪光灯帮她拍摄；珍的出版商要求看 些这类资料。我们不知道这次冒险能不能成功——珍在传述常规的资料，或在信封实验期间会不会分心。如果可能的话，我们想要两种都试试看。

珍想知道在梦里经历的地点都在哪个维度中，它们的现实地点是在宇宙的哪个位置？

珍考虑了所有她认为是可能的可能性，但却忽视了一个最简单却正确的可能。那就是他理所当然地认为梦的地点不存在于物理空间体系内，却忽略了这个当前所谓的物理时空体系就是位于梦宇宙之内，是由意识的梦想构建出来的矩阵。

梦中所经历的实相与梦里预见到的人物，包括自己，正如你现在应该知道的，物理对象只是你自己感知的结果，而这种感知是基于你的心理构成被梦宇宙虚拟出来的。在这个被梦宇宙虚拟出来的所谓的物理空间中，去讨论不同平行宇宙间的相对“位置”，是不太理性的，因为位置存在于可用物理常数理解的物理对象之间，是“存在”于物理空间内的相互关系，但这些相互平行的虚拟空间，本身各自都只是个“概念”上的存在。这些所谓的“世界”，它们仅对在其中正进行经历的角色人物为真，其它旁观者都知道那不过是梦幻泡影而已。

在一个既不存在实体也不存在物体的意识能量维度中，存有把能量的某些模式诠释为实体，而那些你“不认为”是实体的能量，你称之为空间。这就有了空间与空间内的所谓物体。但实际上这就好像是电视画面中所见的一切，每一个像素点仔细探究的话，其实都是光的明灭，实无一物。

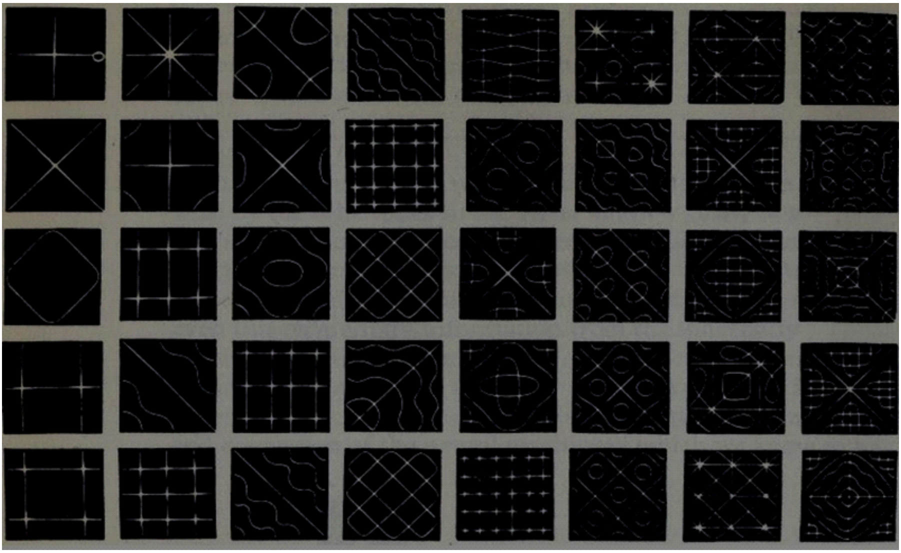
我已经解释过，在梦宇宙的矩阵里有程序专门负责协调物体的放置，或说空间位置。这是基于矩阵中的某种后台协议。进入矩阵的体验者需要遵守与认同你可以称之为“集体 - 感知”的东西（集体协议共识）。这样可以有效地避免角色间与物品间，相互发生让角色能觉察出来的建模“穿模”现象。

个人在处理自己的梦中地点时，你处理的不是一个涉及“集体 - 感知”的意识信息，故而也不牵扯到集体意识面向，角色所处的世界完全是基于个人感知而被生成的。因此，矩阵为此没有必要作出任何复杂的安排，以确保人与人之间的相对空间位置保持相互的一致认同。

每个梦的地点都是由个人以我向你们解释过的完全相同的方式创造的，也就是说，梦境里的现实与你们物理位置上的现实基本上没有区别，至少在构图与生成上是利用了同一套代码体系。若说有区别，这主要表现在梦中的信息很私人，这些信息不需要被别人察觉与共享。

梦中的遭遇是真实的，但梦中的场景和你们现在生活的场景一样，它并非是位于某一你们可理解的物理维度中。这个问题其实很简单，但因它有很多含义，对此你需要更多的背景知识才能理解我此刻讲述的内容。

如果你们还记得我讲过的“宇宙扩展”，就应该明白，宇宙并非真实存在着的东西，它不占据任何的空间，它的膨胀与拓展与你们科学家想的那种物理方式大有不同。其越发复杂的结构化变化也与所占空间没什么关联。



比如在同样20厘米长宽的黑板上放上细沙，板子在经历高频共振时就会表现出极其美丽繁复的纹路，而在低频震动下却只能呈现出简单的线条。在面积与体积表面沙量都没有变化的前提下，复杂性却在发生着显著的变化。

之后赛斯告诉今天在场的众人，珍开始质疑弗洛伊德的术语体系，对弗洛伊德提出的自我或意识和潜意识理论认知产生了怀疑，弗洛伊德的那套东西确实会把学者们引入严重的歧途。因为弗洛伊德粗暴地认为只有当你专注于物质实相时，你才是有意识的；而当你睡觉的时候，你将是无意识的。弗洛伊德的理论体系因此确实过度地偏向于对角色我的有意识心智研究，而否定了睡觉后的自我也确实是继续有意识的这一事实。因此荣格和他分道扬镳。

话说回来，在做梦时你所访问的地点与你互动过的人物，对你来说都是真实的，因为人们定义真实是依据自己的记忆，而梦中经历的一切和你们所谓现实中所经历的一切，对于记忆来说其实别无二致。梦里去过的地方、见过的人，就像你在清醒状态时所访问过的物理地点一样，你也认为那些是真实的。

单纯地谈论有意识的自我，并把它和潜意识或无意识的自我对立起来看，是很无知的。要知道只有一个意识自我，它把意识的焦点集中在不同的维度上，经历着梦宇宙内的这里或那里，仅此而已。

在清醒的状态下，整个自我专注于物质实相。在做梦状态中，整个自我被聚焦在一个不同的维度中。但它依旧是完全有意识的。如果你在醒着的时候对梦的位置几乎没有记忆，那同样地，你在做梦的时候对醒着的

位置也几乎没有记忆。两者都是合理的，也都是梦宇宙里的所谓实相。

当这一位面上的角色肉体躺在床上时，这个肉体与做梦的自我可能在的梦境位置有很大的距离。但这个距离与空间无关。因为梦发生的场景其实与你身体居住的房间同时存在。构成梦场景的场域位置并没有叠加在你卧室的床和椅子上。这些由原子和分子组成的所谓物质实相，在角色清醒状态下，被你感知成床、柜子和椅子。

但它们本质上都是能量微粒，当你的内在意识投射出你当前世界时，它们形成了你认识的模式，而角色还给它们各自起了名字、赋予了作用。而当你在梦中时，你集中在不同的意识维度上，然后你所在的“实相”粒子们，这些相同的原子和分子形成了你梦中的那些环境与人物，你在其中经历自己的故事。

当你做梦的时候，你找不到你卧室里的床、柜子或椅子，而当你醒来，进入这个维度界面后，又找不到片刻之前自己所在的那个房间、城市或地点，还有其中的所谓家人、孩子、猫猫狗狗。

再怎么强调也不为过，这些梦中的地点都是现实的，至少和你们现在眼前的一切同样真实。一般来说，你们经历的都是个人的现实，没有或说很少有一个普遍的群体框架被你们如此反复地经历着。

然而，确实有集体梦，而且那也确实会发生与在发生着。有些梦是你和别人可公共分享的，因为你把自己的梦上传给云端，而其它存有渴望利用这一体验和角色，完成它们对某一经历的历经。你们共享自己营造的梦境环境，就像你们共享你们此刻的物理环境一样。你们四人都坐在这个房间里，就是在共享彼此的个人实相。这并不像维系你们个人的物质实相框架那样有限，然而确实存在小群体实相或公共实相。

JY6-245或Y6-1-245.3

第245节 直觉的验证与现实应用，赛斯的指导，伊斯遥视51，信封透视44：疫苗接种卡

开篇珍记录了她半夜见鬼的真实案例，原文如下：

“1966年3月24日星期四夜间。我在半夜醒来，看到一个女人站在罗的床边，不是我的床边。房间里很暗，但我清楚看到她穿着蓝色的裙子。她身材瘦高，面容不清晰，但裙子的颜色很明显，是一件长度适中的连衣裙。我不记得她的脸，只记得她身后的奶油色书架在昏暗的房间里显得很清楚。我感觉她的头部被覆盖住了。一看到她，她就消失了。我有一种感觉，似乎有某种力量想让我忘掉这件事，所以我赶紧叫醒罗，告诉他我看到了什么。这个女人并不像我认识或曾经认识的任何人。”

就在本节课前的几个小时，罗又遭遇了位面维度嵌套事件，具体内容如下：

“3月28日星期一，下午5:45。我做了约半小时的日常瑜伽练习后，躺下放松，进入一种昏昏欲睡的状态。接着我意识到自己听到了说话声。他们说话的速度正常；我听到两个中年男人的声音，他们坐在桌旁。桌子显得陈旧、破损，是棕色的。我非常清晰地听到他们的对话，包括声音的音质等，并短暂地记住了这些内容。然而，这些信息很快就被角色脑开始清除遗忘。其中一个男人发出低沉而愉快的笑声。

随后，我意识到自己能“看到”其中一个男人，就是笑的那个。对话还在进行，但我没有看到他的同伴。我看到的这个男人瘦瘦的，穿着衬衫，可能三十多岁，头发浓密，向后梳，脸庞友善，嘴唇厚实。他的声音低沉温和。我认为另一个声音属于一个戴眼镜、头发花白的老人，尽管我没有见到他。我也没有看到周围的细节，甚至没有看到墙壁。”

这是珍在清醒状态下第一次有这样跨维度视觉的经历，尽管她在心理时间实验中曾看到过许多事物。她确信当她看到那个女人时她是醒着的。

珍意识到随着自己的心灵与认知能力提高，平行位面间维度的界限开始模糊，多重实相会越来越频繁地被自己感知到，此类幻视、幻听会越来越频繁。如果自己没有学过相关的知识，此刻一定会觉得自己疯了或家里在闹鬼。

我（罗）很久以前就意识到我有时会处于解离状态。我既没有鼓励也没有阻止这种精神状态。我以前曾有过听到声音的经历，但没有要求赛斯发表评论。他最近提到我听到了音乐。上一次我听到声音时，它们像快进的磁带一样快速喋喋不休。

晚九点赛斯准时开始他的演讲，赛斯说：

我们将上一节安静的课。我会讨论一些与你们两个有关的事项。

冥想练习能让人越来越熟练地进入深层“被动观察态”，你从自我的角色中、从主动的听闻焦点中解离了出来。就好像当你看东西时，不再刻意地聚焦在某点上，而是眼神涣散地把视觉焦点放在了你与某物间的某处，结果就是你极大地扩展了自己视觉余光的范畴，这种失焦反而让自我有机会看到、感到或听到其它平行实相中的信息。

在你冥想练习中出现的这种“被动观觉感受状态”，是当你陷入“不期许”亦“不刻意”的无我状态中时，进入到这种“浑然有觉”的意识状态里。这种“被动观觉感受状态”是好的，而且你运用得很好。之所以在你身上更容易发生这些事，是因为你向来喜欢独处和反省。一个嗜好应酬、心怀各种挂牵的人，很难让自己的头脑安静下来；而一个主观意识很强、把控欲很强的人，也难以进入到无我的境界。当然，若一个人头脑中被宗教迷信灌输了很多鬼怪故事，充满负面思想，在接触到跨维度体验时，就会因疑神疑鬼而自闭心门，甚至因看见或听见跨维度平行实相而被吓出一场病来。

即便我可以很肯定地告诉你们，经历这种跨维度实相的体验，对你们发展全然认知是很有好处的，但万不可贪图这样的体验，而沉迷于神通之中。知道并亲历跨维度体验，可以让你真切地知道我告诉给你们的那些道理都是事实；但过于频繁地游历跨维度体验，会让在这一位面上锚定于这一角色的神魂陷入大麻烦。之前珍曾经几次因此数日魂不守舍地陷入类似醉酒的恍惚态，什么事也办不了。

内在自我来此生演绎这一角色都是有特定目的的，如果想要探索灵界或跨维度知识，不要出生就好了。既然投身于此，就专注地去做此生此时的人生功课，不要在灵界想着如何参与人生实践，来人间想着怎么回忆起灵界，结果哪边都没能学到东西。

赛斯告诉罗，晚饭前他无意窥见的两个男人，是居住在怀俄明州西北部的某灵修团体成员。其中那个较瘦爱笑的男人有着和罗近似的能力与气质，如果罗能在那个场域中多滞留一会儿，那俩人也会像珍半夜见鬼那样，看见罗的虚影平白出现在他们的房间，然后又瞬间消失无踪。

作为感应者，你看到与能看到的“鬼影”它被你看做是什么形象，全看观察者自己的心态与认知。所有这些被观察到的物理形象，基本上都是观察者自己心灵感应的镜像形象，是由观察者的感知潜意识形成的——你若心地良善，看见的就是天使；你要信奉宗教，看见的就是自家宗教里的神佛；你要内心充满恐惧，看见的就是索命的恶魔。相由心生，你不但决定了自己看见什么，同时也决定着你如何理解自己看到了什么。

对于这次跨维度远距离遥视，珍与罗都兴致勃勃，但赛斯却警告两人，不要把过多的时间与精力放在此类术法上。赛斯说：约瑟，你现在正在学习运用你的内在直觉和内在能力，并将它们也创造性地聚焦到你的工作中，以及你自己的身体活动和环境中。

在过去的几年里，你倾向于随意地使用你的能力，而没有想过它们应该如何被定向地引导。它们可以并将改变你的心灵和身体环境。根据你们已经获得的我的资料和这些新知识，将你的心灵和身体环境、你的健康和你内在与外在生活各个方面变得更好。请专注于资料和你们的生活。你目前的健康状况是你获得并使用这知识的直接结果。你的健康状况很好，而且随着我们的继续，你将会保持健康的状态。

珍在半夜看到床边的女人，并不是什么鬼魂，当然也不是幻觉或梦魇。我告诉过你，许多其他系统与你自己同时存在，存在着你用肉眼感知不到的其他领域。被感知到的那个女人，如果你愿意，可以称之为一个“生存人格”。她静止地站在自己的系统内部，而在被观察的瞬间，这两个系统坍缩重叠了，不同维度的实相套叠在一起。这种情况其实并不罕见，但多少人误以为是撞鬼了。当然你看到的形象，是你自己给它赋予的，这个形象对他来说完全没有特定的个人意义。

鲁柏能够充分利用他的感知力看到你们这一伪装物理系统模式外的其它系统影像。当然这两个系统都实际真实存在着。人们通常只能感知到自己角色所处的系统，但当鲁柏半夜睡糊涂时，关闭了角色珍惯用的位面感知焦点。当猛然醒来时，角色的焦点还没能稳固，意识的焦点放在了不同的地方，所以看到了一个他通常不会意识到的形象。

这个女人不久前从她自己的物理系统伪装实相中离开了，根据你的说法：她死了。在她所在的平行位面，她与这所房子有关系，但在你们的这个伪装层中却与你们无关。这是鲁柏第一次允许自己如此自由地感知到其它平行层中的其它角色，今后他将会有更多其他类似的经历。

然后赛斯换了一个语气说：

至少一年前，我曾建议用一个隔断来划分开珍的工作区和生活区。当时我很详细地说明了这种安排可能带来的诸多好处，现在我再次强烈建议用一个固定的隔板，以明确划分房间内的不同功能区。

其好处是：首先，你的家庭情况会更加稳定，珍会减少因情绪化带来的发脾气。隔板可能只是一个象征，但它是一个必要的象征。它象征着鲁柏需要的纪律，这种纪律能让鲁柏克服情绪的起伏和暂时的倾向。而且这样的安排对于鲁柏的工作效率确实是必要的。它使鲁柏能够在需要的时候将自己的精力集中在想要的地方。

罗在课后依旧对珍在夜里看到的那个床边的女人感兴趣，追问赛斯：那个位面上的女人是否也像珍看到她那样看到了珍？

赛斯说：这个女人并没有意识到鲁柏的视线。那女人的心灵能力并没有比以前提高太多。死亡并不会自动为人格带来全新的启迪或神智的发展，那些在生前迷茫困惑的人，死后依然是迷惑的，甚至更加不知如何是好。心智与神智成熟度的个体差异始终会存在。所以就算你现在已经八十多岁，只要在死前能搞懂这些道理，那还是会对自己的生命与后续

的经历大有帮助。这世间之物人们什么也带不走，但神智的成熟度和认知的丰满度是可以被带走的，并直接因此成为基础属性被引入到下一场生命中，让你赢在起跑线上。

对变化的感知程度取决于人格本身，感知的程度当然会有一些差异，这取决于神智的成熟度。死亡会为人格带来了一种特定的认识，即事物已经发生了改变，这就像在地球上你知道自己已经从一个房间走到了另一个房间一样，但没有什么能够自动地使“生存人格”在死后豁然开朗，陡然地聪明起来，理解或清晰地感知到“新的”道理。

一个发展完善的人格感知新“状态”的能力就好像感知物理环境的变化一样，可以始终保持好奇且有向往的状态、探索不同的遭遇。而一个未发展完善的人格将始终小心谨慎地保守着它的已知，抵触认知的更新，持续以其特有的态度面对世界的变化，因此各种能力也无法获得更新与成长。

角色的死亡，会让人格有机会积极地摆脱源自角色我对生死的恐惧束缚。而且在角色死亡后，人格对整体的全我之基本特性会更加完整真切地有所感知——一些理解几乎是毫不费力的。然而你必须明白，因为某些要素明显的不同，有些人格被自己对伪装层的继续当真而束缚住了。

JY6-246或Y6-1-246.3

第246节 灵性成长的关键点，年轻人的意识拓展，伊斯遥视52：怀俄明州遥视解析

1966年3月的第246节课上，罗感叹这一年珍37岁，他自己46岁。

按计划珍与罗都应是相当长寿的，因为在心灵资料的供养下，俩人的身心灵都应该被彻底疗愈并获得很好的滋养；但我们这一位面上的珍虽说是赛斯资料的主要传导渠道，但自身始终没能克服吸烟、情绪化、忧虑、和罗父母与自己父母的心结芥蒂。这些未能被看开勘破的人世剧课题，让珍始终活得很拧巴，很闹心。逐渐地珍全身大小骨骼连接处的肌腱开始僵化紧缩，导致身体外形扭曲，活动力衰退。长期无法释怀的计较，让其自身抗体开始攻击自己的免疫系统和心肺功能，并引发甲状腺功能障碍。

珍一方面具有很成熟的神智等阶，一方面长期替赛斯传递灵性知识，自己还开课讲解如何激发与使用特异功能，但自己的心魔计较常年里却没能抚平。1984年9月，55岁的她在痛苦中死去，那是本节课后的第18年。

在课前罗一直心心念念想着在遥视中看到的那两个男人——根据赛斯的描述，那俩人已具有相当成熟的心灵能力和知见储备，这让罗有种结交的冲动，渴望琴瑟和鸣引为知己，毕竟曲高和寡知音难求。

课程开始后赛斯首先对约瑟演绎的罗做出了极其正面的肯定，赛斯说：

约瑟，你或许并未意识到你对那些与你接触的年轻人，尤其是在你的工作场所中，所产生的影响。你在他们生命中的关键时刻与他们相遇。实际上，你正在教他们如何思考。

你对他们的影响比你所想象的要大得多，你已经在很大程度上以重要且有益的方式改变了他们的生活。在不久前，你还没有能力以这样的深度帮助他人。

今晚在这里的两位年轻人和他们的朋友安，都有能力在成长方面取得进展，但这能力在早年因家庭与学校环境的原因而被剥夺了。他们应在合理范围内，尽一切努力激发自身的求知欲，并发

展他们的内在潜力。

我建议在每个月举行一次专门的课程，其目的是回答这些年轻人的问题，向青年们解释我们的资料，这将对他们和你们极为有益。然而，这不应被视为社交聚会，这一点需要明确说明。

随着这些年轻人在认知上逐步丰满，资料也会影响到他们的亲戚和朋友，尽管这程度会较小，但借此他们也间接地在学习如何讲法，并梳理自己了知到的知识点。

总的来说，你和鲁柏能将我们的知识带给这些年轻人。用你的艺术感染力影响今晚在这里的这位年轻女孩是很好的。当他们发现其实也是能与年长者达成心灵共鸣的时候，你们的对话将完全改变并拓宽这些年轻人对更成熟的人的看法。

你俩也会从这些交流中获益，当然，你们有责任引导这些关系朝着最有成效的方向发展。这并不困难，因为他们会跟随你的引导。今晚他们带来了给你们的礼物，那就是他们试着以无言的感激之情与你俩的能场共鸣。

如果日后你们在周五的聚会变得无聊了，那很大程度上是因为你俩都没能主动引导对话朝更有意义的方向展开。要知道这些年轻人可以带来很多新的视角。他们会用全新的眼光看待你们司空见惯的事物，他们的问题可以带领你俩展开新的思考路径，去想那些你们已经习以为常但却很不寻常的问题。

另外要知道，心灵的导师，不光是充满答案的智囊，你和鲁柏之间的关系也为这对年轻夫妇提供了可以借鉴的榜样。对于年轻人来说，能见识到一个好的榜样，远比得到几大本厚厚的理论书籍重要，因为模仿是人类传递非知识类行为模式的主要手段。你俩作为心灵工作者，彼此间是如何相处的，很大程度上让这些问道者在跟随你们的足迹时，对自己的未来有了一个朦胧的期许。这为小两口打下共同生活的基础有极大的帮助且非常重要。

我们在这里几年、十几年、几十年的工作，其实就是为了能让这些年轻人触及到真相，因为他们年轻、有学习能力，而且不受旧理论的束缚。反过来，通过观察他们在接触与修习了这些认知后，受到了怎样的影响，就能知道这些资料在实际运用的维度中到底有多重要。我们并不想也不打算成为什么救世主，但我们的工作确实在改变着人类的文明进程。

赛斯敦促与嘱托珍与罗，在讲法传道解惑的过程中，首先不要找借口拖延或耽误。很多事情其实是有其机缘的窗口期的，一旦犹豫或迟缓就会错过这个人生路口，之后要走很多冤枉路才能重新再次转回到这个路口。

赛斯对珍与罗说：你们现在的生活方式因这些课程而更丰富、更有弹性、更充实。事实上，你们在行动上不再完全复刻你们父母失败的家庭与情感经营方式，你俩此刻更像是老师。

在某种程度上，约瑟，在你的绘画中你扮演了老师的角色。你想要的是更加灵活的安排。如果可以的话，你们不要太拘泥于天主教对工作日和安息日的观念安排，因为这会束缚你们展开必要的行动。

当你俩按照我期望的方向引导这些年轻人获得知见上的提升时，你俩也能在与你们的友谊互动中因此获益。如果你俩让当前的现状继续，你们会产生情感与理论认知上的分裂，而且这间隙会越来越多，在很大程度上你们会因各执一词而婚姻失败。这是因为你们没有发挥出你俩本可应用的智慧，去做帮助他人的事。这样，你也就失去了他们反过来能为你俩提供的那些助益。

你俩在开始尝试新事物：教学与讲法。按照我所建议的方式去做这安排，你俩会立刻发现自己的日常生活变得更加充实。这些年轻人，也有充分的理由持续和你俩相伴而行，虽然这种感觉会是潜意识的。要是你俩没能满足他们对心灵成长的期待，那这段关系可能就会慢慢变成是一种随便都能找到的普通社交。这两种变数会为后续的实相带来截然不同的引导。

要知道他们是非常重视你们两个的，这种近似于崇拜的尊重，却很容易受伤——要是你俩不诚恳地对待他们、糊弄或厌烦他们时，他们是很容易感到受伤的。他们是敏感的，能本能地意识到这一点，最好不要让他们因对你们的信任而受到伤害。

好了，现在我们换个话题，一个约瑟持续感兴趣的话题：

他在出神状态下闯入了他人的意识空间，并遥视看见了两个男人。他们不是一个全国性组织的成员，而是一个由五到七人组成的小团体。当你感知到他们时，他们正在展开非正式的聚会。

他们当时没有在进行任何实验，但他们的能量是自由开放的，并且意识在向外拓展中。很多时候，当意识达到一定层级后，在你没意识到的时候，你个人的**WiFi**经常是默认开启着的。这点相当重要。

你自己的星光体大部分时间会在角色我没有重要事情时，自己离体去寻找些刺激，进行实验性的旅行。当然这大多时候，角色我对此是一无所知的，角色只是觉得自己发了会儿呆。

当角色我的逻辑脑与情感脑都没有刻意地去想什么的时候，意识会展开对多维实相的信息接收，这些信息会通过心灵感应由内我传递给心思，在生存人格的转译筛选后，一部分共享给角色脑，成为天马行空的奇思妙想。

然而，这并不意味着“有意识的实验”不能起到链接多维意识网格的作用，只是当角色的逻辑脑当家时，逻辑脑往往会自设种种限制，屏蔽多维信息。很多人总想着要禅坐几十年才能有意识地与多维信息达成链接，但其实大多数人在幼儿时就能坐在那里发呆了，人们在不知不觉中其实一直在做着对多维实相的展望。

我很期待有一天，你能明白就是你醒着的时候其实也能意识到这是你的梦——你既可对你周围的物理环境有清晰的认识，也可同时能够任自己的意识在物理宇宙中正常穿梭行动。

以下是罗的一段心理独白：

赛斯说过，有一天我们应该在完全清醒的状态下意识到我们的梦。那时候我们没有足够的背景资料来理解这种可能性，现在我们相信这是可能的。我认为我有时在做完冥想后达到那种非常空灵的被动觉知状态，我知道这是个开始的信号。

在我自己处于一种极为放松的状态时，不管是躺着休息，还是坐着或站立时，我可以期待自己会漂移出自己当前对自我的意识聚焦，用旁观的视角看到这个梦境是如何自然显露的。

这也包括了其他相关的信息，如入睡前瞥见的其它位面幻境、听到的声音等。我的意思是，我通常意识到这样的经历在我安静躺着时正在不受控制地发生；我还没有睡着，但有些信息已经在我半梦半醒间流淌了过来，似乎是梦又似乎不是。

我尚未达到在梦境出现时仍能保持完全清醒和有意识觉知的状态。赛斯说，当我学会记梦，也就能在梦里想起这是梦；当我能在梦里想起这是梦，在所谓的现实里也就能知道这是梦。显然我还有很长的路要走，但也许这是一个好的开始。

记梦是让自己把梦中的资料带出来，这包括图像、声音、梦境内的遭遇等。当角色的肉身醒来时，要有意识地让自己通过暗示来延长对梦的记忆，并快速从内我的记忆库中把梦的内容下载到角色脑中。学会了这一链接与下载，就能进一步了知到梦的构建，进而有机会进入清明梦的觉知状态。

如果你用心思考，我的朋友，你就能拥有一个充实而平衡的一周，既能满足你们两人的需求，也能让你在各项工作中更高效地运作。这样，你的生活将会焕然一新，形成一个真正有活力的结构。机会与挑战都在你手中，现在正是启动这个过程的时机。

本节的最后，赛斯说：

我向你们二人致以最诚挚的祝愿。如果不是因为你们这边的工作负担，约瑟，我会更频繁地与你们交谈。我们似乎没有足够的时间来涉及一些个人内容，因为我希望继续发展我们的基础资料。不过，你们随时可以呼唤我。

再说一遍，我比你们意识到的更常和你们在一起，并在我能帮助的地方给予支持。

JY6-247或Y6-1-247.2

第247节 玛丽安的梦境解析与心理疗愈，赛斯如何引导健康恢复

这是一次计划外的课程，发生于珍和罗拜访自己房东夫妻的时候。这对房东本身具有很强大的心灵能力，但因自己的角色我非常恐惧未知事物，抵触了解灵性知识，所以屏蔽与印封了内在神魂的各种能力。

房东夫妻叫玛丽安和吉米，他们之前也尝试过通灵板，甚至在珍与罗之前。但玛丽安对未知事物的抵触情绪，让他们没能借此觉醒自己的灵觉，这套通灵板就送给了珍与罗，也就是早期课开始时1到6节中珍使用的那块通灵板。

这次赛斯没有用洪亮高亢的声音发表演讲，而是用私密的耳语方式为房东太太解梦。

我们都知道，梦是内我与角色我沟通的重要媒介。是初学者获取重要且无扭曲心灵启迪的主要手段。

在六个月前，赛斯警告玛丽安在之后的剧情中她会被下腹部生出的肿瘤袭击，而现在这已经发生成现实，此时玛丽安被确诊并被要求赶紧接受相关的手术。虽然诊断说那肿瘤是良性的，但这还是让她感到很不安，甚至不停地忧虑担心自己的死期已至，故而有了此次的计划外课程。而这回是她第一次很主动地渴望寻求自己问题的答案。

课程时房东没在家，玛丽安的五个孩子与三人一墙之隔，赛斯保证他不会吓到孩子，如果孩子突然闯入，会马上切换成角色珍，让孩子们看不出异样之处。

这次在房东家举行的计划外课程，让女房东玛丽安太太被赛斯的知见深深地折服。

本节课持续了很长时间，以下不会详细叙述，只记录几个以后会引用的重点。

这是关于玛丽安及其家族的私人事务，同时与轮回的信息相关。

赛斯告诉玛丽安：关于她梦见已故母亲的事，是她过度忧虑自己的死期将至，导致潜意识中的恐惧感，让她借用已去世的母亲形象来反映自己

对死亡的思考，她这种感觉通过梦境被映射出来。

玛丽安即将手术，她的焦虑可以理解。她有五个孩子，且深爱着他们。她总想要生更多的孩子，对孕育总是有着一种冲动，而她几乎已过完更年期，无法再生孩子了。她无法接受自己的肚子空空如也，卵巢肿瘤反映了玛丽安潜意识中想要大着肚子的孕育冲动。

赛斯给出的治疗方案是：如果玛丽安能学会将她的能量外向发散，比如帮助需要帮助的世人与孩子，她潜意识中渴望被需要和照顾弱小的欲望就能得到满足。当她感到自己是被需要且有价值的时，那因她“愿望”而形成的肿瘤也将自行缩小。如果她不总是设想那肿瘤会恶变的话，那肿瘤就不会滋养出癌细胞来。

赛斯表示他不确定玛丽安能否迅速学会如何做到把精力与时间用于关爱他人的困苦这一点上。但如果她能尽快地把自己带入正确的意识焦点，把关注点从自己身上挪开，那她在两个月后的六月份就不需要开刀做手术了！

届时的医疗检查会显示肿瘤正在萎缩，并且会继续缩小直到消失。我们之前说过，家里的宠物是我们个人意识能量剩余精力的显化，如果你没有空闲的时间和多余的精力，那宠物就会从你的生命中消失——其实肿瘤也是此类东西，当你把关注点聚焦给它，每天心心念念的都是它，那它就会被能量滋养并茁壮成长；如果你不小心忘了它，那它就会慢慢枯萎直到消失。很多人一生中都有过肿瘤，但因为没能及时地被检查出来，结果就那么地消失了。直到多年后某次体检，医生会告诉你，某处好像有过病变的钙化痕迹。

由于玛丽安是一个非常虔诚的宗教信徒，赛斯无法向她说过多的跨维度知识，于是选择将她的关注尽量往正向思维的期许上引导，多次用强烈的心理暗示、用和宗教主题相关联的例证为她带来信心与力量，再三强调了自我信念的积极用途和忧虑的胡思乱想会形成强力的自我诅咒。为了尽可能在短时间内多教给玛丽安些东西，赛斯在这方面讲得非常详细，而且经常重复，以加强对某些关键观点的记忆与总结。

当然玛丽安并不知道，赛斯曾经当过天主教的教皇；如果知道了，多半她现在会直接跪在地板上亲吻珍的双脚了。

之后赛斯告诉玛丽安，如果她不能足够快地掌握与使用今天获得的建

议、无法用积极乐观的态度坚信自己的信仰，那手术也是能处理好她的肿瘤问题的。这一点玛丽安是无需担心的，因为她的退场时间还没到。

最后赛斯还给玛丽安提出了有关利用“治疗性”自我心理暗示，恳请内我在梦境中展开对角色身体的疗愈，并告诉玛丽安这虽然看上去很迷信，但其疗效要远远好于任何外科医生能做到的。

（当赛斯结束了他的发言，珍和我又向玛丽安解释了我们能解释的内容，因为玛丽安对早期课的资料了解得太少，很多概念与词汇都无法理解。这为沟通带来了极大的障碍。会谈持续到了很晚，可在我们离开时，还是感觉有很多内容没时间能讲透彻，我们第一次深刻地理解到赛斯给我们教学时的不容易。）

课的最后部分涉及到了轮回的信息。

根据赛斯的说法，玛丽安家五个孩子里的两个，在心灵上比他们的父母更成熟强大。家庭成员之间一再发生复杂的角色互换与性别转换，玛丽安在过去曾两次扮演过男性，在另一次女性经历中她选择不要孩子，而这一版玛丽安则对等体验了一辈子不断地生孩子。赛斯强调，这两版相互平行的女性人生经历，在潜意识记忆中对生孩子构成了强烈的对等反差。

JY6-248或Y6-1-248.4

第248节 类星体象征与意识扩展，宇宙结构的隐喻，伊斯遥视53，信封透视45：信封翻盖

人们应该知道，人类能感知到的实相只是全部实相中的极小一部分，凭借这有限的一知半解，人类理解的世界和宇宙，其实和事实相差甚远，因为人们对实相的理解是由角色感官的感知能力形成的，也被其限制。

当你深入了解多重自己时，你会发现其他实相的线索。并知道角色所处的伪装虚拟位面体系并不是唯一存在于被你认知的物理宇宙的唯一虚拟空间系统，只是角色我没有感知这些其他系统的能力。

分隔一个系统与另一个系统的并不是空间或时间规则，然而你在依赖那一套感知系统。当你只觉得角色我与当前伪装层是真的话，那你就因此自己屏蔽了其它系统真实存在的各种证据。依赖角色我的肉眼想要眼见为实，或依靠肉眼可见的机器来检验那些不可见的暗物质与暗能量是不科学的。

在你们的系统中，被感知为物质的是原子和分子还有那些微粒子；但在其他系统中，还是这些矩阵中的能量流，却被感知为完全不同的实相。就好比同一块电视荧幕，可以播放全然不同的影片，可以是黑白的，也可以是彩色的，可以分辨率在4K，也可以解析度在1080。

组成你们当前这个系统的能量，同样地也被梦宇宙投射到其他系统中，并以不同的方式构成那些伪装层。被观察体验者感知到的空间、时间、大小、密度，所有这些都是你当前所处系统推送给你当前角色的感知信息，仅此而已。它们与基础实相的本质几乎没有丝毫关系。在伪装层中其实距离与空间是无关的。这和你们科学家的认知大相径庭。

例如：你只能以光的形式感知的现实，这光本身也是能量波的一种表现形式，而这种表现形式，还形成了你们的声音、动态和颜色，还有那些你们完全不熟悉的维度。当你们自豪地把各种东西分门别类时，其实只是对冰、水、蒸汽做出了区分，但还没能知道，其实这三种看似截然不同的东西，却是同一实体的不同表现形态。

质地、重量、味道、颜色、亮度、大小，这些看似截然不同的门类，其本质都是梦宇宙矩阵中的信息显化能量波，是矩阵为让角色能沉浸于剧情投放给角色的能量波。这能量波内包含了相关信息，就好像你们在梦

中所见的一切一样。你可以在自己的梦里成为一个科学家，然后很认真却很当真地去研究那个世界里的一切，并乐在其中，对自己的发现与成就感到无比自豪；但不管你怎么研究，你都无法发现，你梦中所见的一切是被生成的，更无法在梦中自己的实验室里，找到那个正躺在床上做梦的自己。

人们常根据那些你们自己系统的规律和限制，去解释与揣测来自其他现实的投射。这是正常的，然而推算出来的结果往往与事实相差甚远，到现在你们对自己宇宙的基本结构还是一无所知。这也不怪你们的科学家，因为睁大眼睛后的角色，其实除了伪装什么也看不到。

只有人类文明的主流，尝试着理解并运用心灵的力量，把自我意识投射到宇宙之外，才能看清一切的真相，否则你们的所有努力都无法获得对真相的多少理解。

你们的学者们现在无法在物理上这样做，但可以通过使用内在感官、出神状态、催眠体验以及巧妙使用直觉和想象力来做到这一点。当然前提是他们真的明白了什么才是科学的世界观，而这一点对大多数角色我来说确实不容易。宇宙对内在感官是透明的。它在功能性上是透明的，伪装位面以电磁形式存在于梦的矩阵中，其中的所有各个平行实相都存在于它们各自的能量频段中。角色我无法从自己当前的位面中跳脱出来，但内我却并不受这个限制。

这就好像你梦中的那个所谓的自己，它无法去到你其它的梦中，可是做梦的这个你自己却并不受梦境的长期控制，做梦的自己在不断地进出于不同的梦境场地。

过去、当下和未来，正如你所知，同时存在于广袤的当下中。

在广袤的当下中如何解释宇宙的起源？你们观察到的星辰生灭盛衰、类星体是如何被矩阵形成的？是否有渐进式的进化？广袤的当下与诺查丹玛斯的预言有什么关系？可被多次经历重复体验的各种所谓历史与此生角色，是如何在广袤的当下中达成的？

所有这些问题我们将在之后逐一解释，你们会得到这些答案。

首先我想让你们明白一个非常重要的基础观点，那就是其实没有一个既定的、确定的、唯一准确真实的答案，可以成为标准答案。

因此你们必须明白我将说的这些事实，远超出你们认知可理解的范畴：首先，人格会选择自己的角色，并通过这角色进入到其个人的应用扩展和环境设定程序，从这一角色已有的历史序列存档

中选择其生存人格演绎过的某一版，令其成为自己。当然这一版的人生剧里会包含人格想要经历与体验的相应经历。选择年代、选择角色、选择剧情，这是一项庞大但必要的任务。

当然随着角色的重置，其所在的国家与民族、即其被显化为真的整个世界，会被再生出来，一切都回到角色出生的那一刻。如果角色只是市井小人物，你的影响力将很小，世界历史剧会按照角色人生的时间线再一次地被展开；如果你选择当了一个大人物，那你完全可以选择重写过往发生过的未来，让你所在的世界因你而大有不同。

当然你确实改变了你所在的世界，但你其实什么也没有改变，只是为系统中的大数据添加了一种结局存档记录，为之后选择演绎你这角色的其它人格，带来了更多的可见可选故事线。

个人在出生时确实有被选好的角色宿命，但你也可以改变自己的未来，也就是这一角色的过去。当你第二次、第三次、第**N**次地从子宫里爬出坟墓时，你可以用不同的态度去对待相同的父母，用不同的方式应对之前没搞定的烦忧，选择不同的人生目标和路径，避开那些肯定会送命的致命陷阱。

个人意识觉醒后可以逆天改命，那么一个民族也可以改变自己的过去，一个国家也可以改变其过去发生过的事件。未来可以在历史上影响过去，一次次地，你的子孙会回到远古的地球，重新播种生命，你会明白死亡不是终点而是起点，没有什么历史是唯一真实的。你们所知的所有历史，其实都是当代人自己的杜撰，因为在矩阵里其实一切都是即时生成的，如果你想参与考古，梦宇宙就给你生成够你一辈子去研究的所谓历史和相关文物。

在你们的系统中，行动，即使是历史性的行动，你所看到的它们的实相，在其他系统中也会以完全不同的方式被角色们体验感知。记住我在概率方面给过你们的一些主要观点。所有可能性，都同时存在，并都同样真实。

你看在某个维度上，拿破仑完全征服了欧洲；某些由一系列巧合构成的历史弯道，在另一些版本的故事里，没有被触发成事实。这些由那种可能性产生的行动在那个维度中持续。如果有一版你选择了离开，那就一定会有一版你在选择留下，对等体验的平行同时展开，让人格可以快速了解在所有可能性中，哪一版可以对自己的后续发展在长远看是最有利。

现在开始重要内容的口授：

灵性能量是映化所有其他实相的根源。而角色所见的外部环境是内我思想的投影。

当人们最终通过自我意识觉醒意识到，是自己构造了自己所在的所谓物理宇宙，也是自己塑造了自己角色的物理形象时，就会触发自我认知格局的巨大进步。

显然，那些存在于其他可能性系统中的所谓跨维度生物或外星文明，他们与你们所在系统中的生物是一样“真实”的，都是梦宇宙矩阵中某一版伪装层里的造物。

犹如你们看待其它环境时，会觉得那不可能孕育和展开生命一样，他们大多数也会将你们的存在视为一个不可能。同样的，就犹如你们无法理解在其它频段中也存在着生命一样，那些频段中生活着的他们也无法理解你们的存在。

这个伪装层中的你们和其它伪装层中的他们其实没什么两样。所有角色都会做梦，所有伪装位面都是利用灵性能量来显化微观粒子，并用这些粒子构建可见的一切。当然造型与功能在不同系统里是不一样的。这些系统虽然看上去是被频段分隔着的，犹如你们不同频道里的电视节目，但分隔着这些平行实相的却不是你们认为的空间距离或时间隔离。所有平行实相它们都是共存的，但在自然情况下如果你没有学会改变自己的意识频段，你就不可能感知到其它频段里的别类实相与相遇人物——当然梦是唯一的一个例外，任何人都可以通过梦去拜访其它平行层。

显而易见，在梦宇宙里的“广袤的当下”包含了所有这些系统，而这些系

统都是对存有开放的，因为构成各类虚拟空间伪装实相的意识能量是相同的。某些系统它们看似是封闭的，那只是因为有的人格自身的意识能量频率水平还没资格匹配入那一系统。我们将在另一个时候更深入地探讨这个特殊的议题。

当你们的灵性知见水平还没到今天的程度，我们将无法讨论这样的话题。那些看似无法被访问与登录的界面，同样有着各自的准入门槛。你们必须记住我解释给你们的那些关键知识点，比如“时刻点”和“行动的本质”——没有对这些知识点的理解，你无法看懂我们后续更精深的材料。

再次强调，任何角色只能感知到全然中任何既定行动的一小部分，当你无法再感知到事件的后续时，对角色我来说那件事似乎是结束并停止了，于是在记忆里为某人或某事建立了起始相遇和最终离散的边界。

但其实你看，你们没有想过尝试去观察超越这个界限之外的另一面，因为你们认为那儿不存在任何东西。我在这里不一定是在讲述死亡，尽管这当然是一个明显的例子。我在说的是更加微妙的事情，我在引领你们逐步接近真相。

这真相就是，在你们觉知某事开始前，它就已经存在；在你们认为某事结束后，它依然会继续被一次次地展开。事件如此，角色也如此。我之前说过人格是不死的，但其实角色也是不死的，一个角色在你的世界中逝去了，但它其实在其它位面中在其它情节里活得好好的，甚至刚出生不久。

人们只能感知到行动的一小部分，因此有了基于一维线性思维的因果论和始终观；但看似已经完成的行动，其实在广袤的当下里，会被一再展开并不断推演。你们看到的、能理解的自然，只是自然中极小的那一部分，所以认知是片面的那很正常；只是当人们捍卫自己的已知而大声否定全然时，那就有些可悲了。

你们只能感知到任何特定行动的极小部分，即使是你自己执行的行动。只有意识到还有更多可以感知的，你才可能放下滤过多维信息的壁垒，容许自己感知与面对更多更深远的多重实相。你可以访问未来就好像回忆过去一样，这并不难；但未来并非是个定数，在众多平行未来中，你看到了一种或几种，但你未必会成为它们中某一个的访客。就好像你自己此生经历的过往也并非是唯一发生过的实相。

如果时间不过是一系列瞬间，或者未来是一种确定的但暂时未被感知的现实，那么这个类比就是成立的。然而，你们要明白在多维多元的实相体系中，主人格并非一次只投放一个人格进入梦宇宙，而人格也并非一次只生成一个人格片段进入某一特定角色——在数以千亿个被同时展开的平行实相中，起点与最初环境变量是一致的，之后随着每一个人生节点上的裂变，存有会同时探索行动中的所有可能性。

因为被复刻展开的世界与你们当前的世界一样，本身并不占据任何实际的空间，所以只要能量充沛，就可在梦宇宙里展开无限多的平行层，供所有可能都同时被体验成真。当然对于某一伪装层中的角色我来说，在它没有亲眼看到矩阵中的其它自我前，始终会高傲地认为自己与自己的世界是唯一的、唯一真实存在着的。

没有仅仅朝一个方向直线展开的剧情，尽管你们经常依据一维线性思维觉得它就是那样的。但你要知道，实际上当事件被触发时，它就像一枚在水中爆炸开的深水炸弹，它同时会向所有方向扩散开去，在所有可能性中寻求答案，向一切可能的方向展开探索。所以其实在更高维度上看，没有谁的人生是存在遗憾的，因为每一个人生都是完美的，只是选择经历这一角色的人格是否找到了完美打开自己人生的最优解法。

角色我无法意识到所有可能性都在被同时展开，并都被彻底地探索；但不管角色我是否愿意承认或认可这一事实，事实就是，一旦行动被触发并展开，那它一定是朝着所有方向扩展开来的。

这很难向你们解释。作为一种练习，试着在一些微不足道的行动中觉察自己，比如说话或触摸。例如，如果你说话，试着意识到自己在说话，并听到自己在说话。尝试想象这些词，或者用颜色的形式体验它们，以体积、密度和距离的形式来思考。思考你几乎完全没有意识到的简单行动的开始，想想在说出一个单词之前必须进行的肌肉运动。

在一次简单的思想活动中觉察自己，并且试着去体验那个行为的开始。你会以一种全新的方式被引导进入行动。然后尝试体验这个简单的行动是如何影响其他人的，从它们复杂的结构中引发的变化，不仅在情感和身体上，而且还有需要采取的新行动。

你将会看到，从任何看似容易的行动中产生的简单思想或言语，创造了一支神秘的、复杂的，几乎难以置信的意识涟漪激荡。

在本节结束前，罗问：能否请你给珍一些鼻窦问题的建议？

他应该在睡前认真地给自己做积极暗示。每天要极力地给自己正面的暗示，每天做三次会有好处，坚信病情会有所改善，这将大有裨益。而喝牛奶会加重病情状况，当前的空气湿度和你们暖气片产生的含粉尘的热气，让你房间内的空气变得污秽，这个特殊组合也在加重病症。经常开窗通风，在暖气片上放上吸收脏空气的湿抹布会有帮助。

JY6-249或Y6-2-249.4

第249节 仰望星空，广袤的当下与时间的真相，伊斯遥视54，信封透视46：红缎带

这将是简短的一节，要明确一些要点：

即使是在你们自己的物理环境内由角色自发的行动，角色能察觉到的涟漪激荡与事件中的相关信息也仅仅是其全部中的很小部分。

即使你们通过意识链接入潜意识的通道，进而借由内我的内在感官获得高一个位面的内景信息，那也仅仅只是部分地感知到全我存有某些行动在当前自己所处领域中的行动片段。

人格无法完全感知存有的整个行动，所以很难理解宏计划中的意图。就算意识链接到了全我，并了知了宏计划，也无法凭借自己的智慧发展水平理解那企划的价值与意义。

这时角色我一般有两个选择：

其一是，无我，即不添乱就是帮忙，用臣服的态度，给什么任务就积极主动地做好自己的功课。

其二是，以角色我为自我认知核心，你们爱谁谁，我只想安然度过此生，活一天算一天，活一天滋润一天。别跟我说什么“大”道，我不懂也不想懂，懂了是能发财还是能长寿呢？或天上能掉馅饼从此不劳而获坐享其成吗？学半天不是什么“好处”也没有吗？知道了这些后，不是该干嘛还要去干嘛！

你们的感知，特别是角色我对伪装实相中物理层的感知，把你们能够接收到的信息切割成了零星的片段。而借由这些散碎片面实相总结出来的认知往往充满了扭曲后的谬误，这是因为角色我在单位时间内能感知与处理的信息实在是少得可怜，同时角色我又必须在一维线性时间中一路狂奔，根本无力环顾四周，看个真切。

你们通过心灵的修习，确实可以有效地开通与内我共享内在感官信息的能力，这会为你们带来数倍于常人的觉知力和跨维度的认知水平，但因为你们无法完全感知全我体系内发生的行动，自然也就无法完全理解存有布局一切的意图。所以，当其他平行层中的某些实相与行动被投射到你们的体系中时，这些信息侧漏有时可被角色感知成幻觉或梦，这些显

现出来的所谓幻觉，被你们无知的专家误解，这并不令人意外。

神父说那是魔，医生说那是病，普通人说那是疯痴——当其他系统的行动投影到你们自己的系统中时，你们的感知会扭曲事件的真实本质，角色我信仰什么或迷信什么，就会依据自己已知的认知去显化自己的所见。换句话说你看见什么，与那是什么无关，而与你内心中渴望与恐惧什么有关。因为内在投射会被角色滤过成自己能理解的实相，然后投放到伪装层中。

所以，你们首先面对的是试图理解一个感知模糊的行动。你们会把自己对空间和时间的理解强加于它，并尝试用这种方式来解释这些东西。大多数神怪迷信都是这样产生的，也利用这样的原理骗取信众体验其宣扬的神怪经历。而科学家们也用同样的原理，每每都能在他们研究的领域中，看到自己想要看到的“事实”证据——你们的感知会扭曲事件的真实本质。

角色抬头仰望的星空与那些被你们科学家发现的类星体，其情况当然也是如此——在你们的科学家学会从内我处获得直觉前，用角色的肉眼找到的一切伪装实相都无法让你们真正地理解类星体。

不管你是在地表上仰望星海，还是乘坐飞船遨游太空，或是登陆月球漫步火星，其实你都没真正走出自己的梦。空间与地点的改变，只是背景投射的更新，与实际所是没什么真实的关系。角色我看到的、感知到的一切，都是梦宇宙矩阵的产物。当然不仅仅场景是梦宇宙的产物，这个观觉世界的你也是它的产物。

出于简单起见，我们一直在使用你能理解的类比。

事实上，你会发现，星空代表着纯能量。就基本概念而言，你们的科学家对此意味着什么几乎一无所知，因为相对而言，任何人透过肉身的感知和伪装层中的机械都无法将能量的概念从一维时间流中剥离转化出来，那样也就无法理解超过一维的任何形式。

要知道有物质就有反物质，有可见的世界就有暗物质世界。平行世界就在你们身边与你们同在，你们与其它实相界互为平行，但又彼此不可见。所有这些由灵性能量构成的不同频率的世界，都是由显像微粒构成的，这涉及到矩阵对原子和分子的操控。

而对于伪装层中的我们，星空里的万千星辰涉及到的是另一种东西。它们不是由原子与分子堆砌成的，它们的闪烁也不需要化学反应的能量，那是由意识能量投影产生的显化，是即时转化为行动的光，它是不需要被物质化的能量。你们确实可以看到漫天星辰，但那却实无一物。

那些用来显化伪装实相的灵性能量，它们的影响在每个宇宙中都能被感受到，它们的能量扩散到所有系统中，驱动着所有系统的运转。如果没有这些能量的投影，那就无法显化出梦宇宙。

按照你们的术语，它们内部没有智慧生命体，而是由无尽具有智慧的意识构成。它们并非物质，但从你们的角度来看，它们是震荡着的能量，因此也可被理解成“物质”。因为在波粒二象性中，只要有观察者在探究，能量波就会坍缩成粒子显化给你看；而当观察结束后，矩阵又会把物相消散成混沌。

你们的科学无法用任何充分的术语来解释它们的形态与存在。它们代表了一种能量的渐变与演化，它们已经发展到了你们无法将其视作生命的程度，因为你们对生命的定义局限于你们的认知水平。宇宙中充满了形形色色各种能量频段的生命形式，但这些对于肉眼来说绝大多数是不可见的。因为人类的感官系统对光谱中光频的识别能力和视力的解析度、色彩的感知度，不如大多数生物——不说鹰或猎豹，连猫狗鱼其实也是不如的。比如你家的猫可以看到我，而你们却不能。

灵性能量为你们这个位面和其他所有梦宇宙中的其它位面提供了显化能，也塑造了你们所见的物质宇宙和其中的一切物相显化。

然而，这些你们可见的星体只代表了现实中极小的一部分力量，占比整个体系的不到1%。其它星体并非不存在，而是远远超出了你们的可感知范畴，甚至你们基于自己想象极限制造出的仪器，也只能探测到对当前时代剧故事线开放的实相内容。

在这里的困难在于，即使在我们的讨论中，你们也在某种程度上受到你们自己概念的限制，因此在珍头脑的词库中，在人类现有的词汇中，没有能表达这些概念的相应名词甚至词根，因为你们没有词语来表达我想告诉人们的东西，你明白吗？

比如东方人的名词，"炁"不是西方的能量或电磁、"玄"不是单纯用不可描述就能翻译、"空灵混沌"不能译成乱七八糟的什么都没有。

我希望能够通过直觉向鲁柏引入这些概念，然后，这些概念也将成为他心智（intellect）的一部分，并帮助我们组织所需的语言。我也知道这种复杂性实际上超出了你们语言的表达能力。

这些类星体之前没有被人们看到，是因为天文学家无法察觉到它们的存在。而现在能够观测到这些星体，是因为他们的认知概念模式得到了扩展。你只能在伪装实相中看到自己脑子里有的东西。因为如果你自己无法造型它，也就无法将其投射到物质界中来，显化成真。

这里有个很好的例子：当你们在近期认知到有这些星体后，再查看曾经的星空照片，就会发现，那些过去的照片上也出现了这些新的星星，也就是说，过去在随着现在而发生着改变。

他们天文学家"看到"的星空当然是伪装层中的扭曲，他们看到的东西不是你们想的星球，那些亮斑确实没有物理质量，只有电质量和强度，这是不同的东西。

就像我经常告诉你们的那样，此刻甚至是你们家附近的天空也充满了其他实相。你们将来会用各种仪器感知到这些实相的存在，但你们只能感知到它们的存在、偶尔瞥见其映像与声音的侧漏，却不能形成有效的互动。就好像你可以知道在这个房间里还有其它平行存在着的你们，但无法与它们形成真实的感知互动。

JY6-250或Y6-2-250.3

第250节 星空投影的幻象，意识如何创造现实，伊斯遥视55，信封透视47：枫叶

从人类的视角上你们无法感知到星空实际真实地代表着什么，你们只能感知到那些能量波带来的光辉明暗。你们的天文学家努力地用人类对2%物质实相的了解去猜想与理解星体，但那些学说不可避免地对性灵能量投射做出了扭曲的认知。

这并不是天文学家的错，因为人类对事物实相的解释是基于角色伪装实相体系中被矩阵系统所赋予的规律、那些你们熟悉的规律来进行科学阐释的，就好像那些影评人对着影院的大幕布评说故事里的故事一样。但你们当知道的是，这些所谓的科学规律并不适用于你们这一伪装系统之外，你们的科学认知当然也不适用于其它星空或位面。

你们科学家利用肉身感官与伪装仪器所感知到的，是星体们在你们体系中呈现的投影形态，即它们投射到你们位面上的伪装形式。走出你们所在的伪装泡，其实外边空无一物。

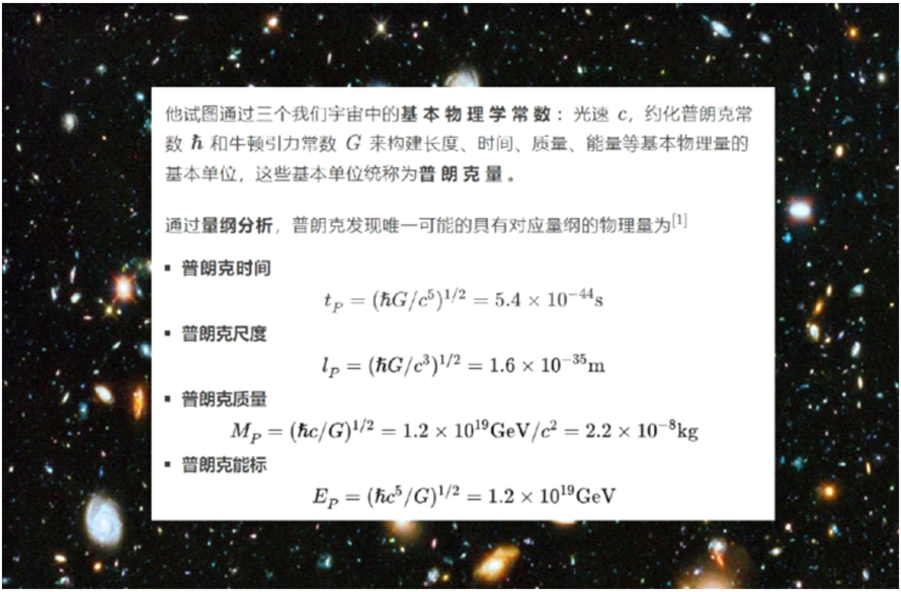
当然，由于你们对时间的理解是高度扭曲的，你们的所谓科学持续地将过去、现在和未来这些过时百年的概念继续灌输给后代，这导致集体意识对投射到当地泡中的能量无法理解。虽然这些星体看起来充满了人类难以想象的能量，但现在被感知到的星体只是它们实体投影到你们伪装层中的“实相之影”。

只是因为你们对线性时间认知的习惯，起始和结束这类想法让你们入迷，才会执意在宇宙中寻找它们，并且扭曲了本来对你们来说清晰的信息。我告诉过你们，宇宙的扩张方式与空间无关。但当你们试图把这个想法与你们所知道的宇宙联系起来时，你们会发现自己被一堵砖墙挡住了，因为似乎你们在宇宙中看到的确实是空间。

我们会慢慢来解释。现在，任何一个原子内部的能量都在扩张，但在一个你们几乎无法想象的小空间内。你看到的原子不会因此增加质量，也不会在空间中扩张，你们的宇宙也不会。

现在来说一件事，刚开始你们可能会觉得不可思议：相较于它们所释放出的能量，你们认为无比巨大的星体们实际上是难以置信的微小。这些能量非常强大，以至于你们可能会认为物理体积巨大的星体实际并非如

此。


他试图通过三个我们宇宙中的**基本物理学常数**：光速 c，约化普朗克常数 $\hbar$ 和牛顿引力常数 G 来构建长度、时间、质量、能量等基本物理量的基本单位，这些基本单位统称为**普朗克量**。

通过**量纲分析**，普朗克发现唯一可能的具有对应量纲的物理量为[1]

- **普朗克时间**

$$t_P = (\hbar G/c^5)^{1/2} = 5.4 \times 10^{-44}\mathrm{s}$$

- **普朗克尺度**

$$l_P = (\hbar G/c^3)^{1/2} = 1.6 \times 10^{-35}\mathrm{m}$$

- **普朗克质量**

$$M_P = (\hbar c/G)^{1/2} = 1.2 \times 10^{19}\mathrm{GeV}/c^2 = 2.2 \times 10^{-8}\mathrm{kg}$$

- **普朗克能标**

$$E_P = (\hbar c^5/G)^{1/2} = 1.2 \times 10^{19}\mathrm{GeV}$$

上图：我们宇宙中的“基本物理学常数”普朗克量

你们天文物理学家引用了错误的推导理论公式，所以得到了错误的认知。现在的公式中涉及到距离、时间、质量的三个常数都是基于你们当前伪装实相而代入的，可是时间、空间距离和质量这三者都是梦宇宙里的幻相，基于此三者中的任意一个推导出来的结论都无法接近事实，更何况三者相加又相乘得出的答案。

意识能量体们是能量的源头。它们的强度赋予了它们质量的外观；但实际上在任何层面中都并没有物质参与，只有极为迅速的电强度，所以你看到的是瞬间的运动和无限的电强度。

这就好比你身处一个原子内部，朝着自己的原子核看去。然而，在你们的系统内检查一个原子时，你们认为它只存在于你们的系统中，因为你们只能通过仪器感知到那些在你们系统内被投影出的方面。

因此，你们所谓的原子核仅代表整个核的一小部分。核的一部分存在于反物质中，一部分存在于其他系统中，你们的科学家只是对这些系统不太熟悉。

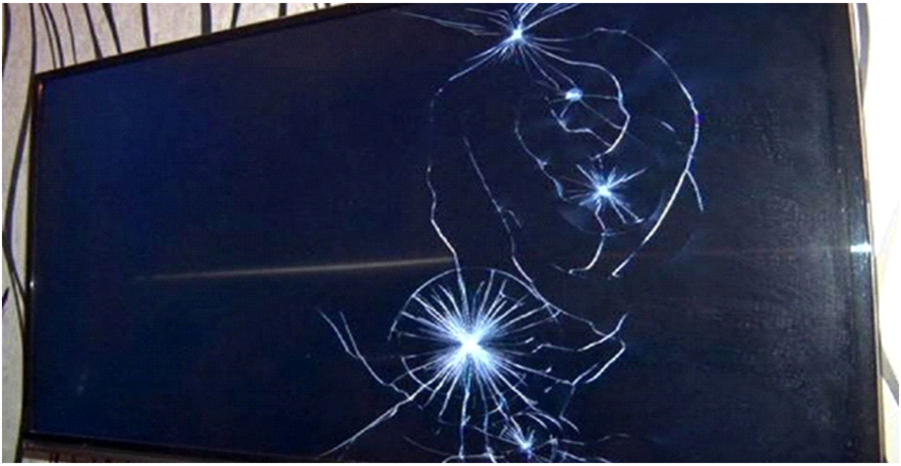
他们无法用现在使用的方法感知到任何给定原子的这些隐藏部分。我曾告诉过你们，相同的原子被利用，也就是说，在你们的系统内和其他系统中都利用了相同的给定原子。同样地，这些巨型核或星体只是实相的

一部分，是投射到你们系统内的一部分。

人类只能在自己的伪装实相体系内与实相的投影玩耍。人们建造的原子粒子加速器与粒子对撞机，其实不会粉碎原子，它们只是改变了你们系统内所见的原子显像——当然见证这一显像的人，也只有那些渴望见到这一实相的体验者。

如果人类真的学会如何操纵整个原子，那么确实会引发从未想象过的灾难，造成很多破坏，但那破坏也只限于触发者自己的伪装宇宙。毁灭性的连环坍缩会让表相显像崩溃，在一定程度上可以毁灭物质实相，但无法毁灭内在的投影实相。

就好像你自己在家用棒球反复地去砸自己的电视，电视坏掉不再显示投影只是时间问题，但你邻居家的电视不会因此失去影像，电视台也不会因此蒙受损失。



当你们开始越来越深入地探索物质的本质时，你们会越来越远离本真，直到你们在物质的核心那里发现，根本就没有所谓的物质，除了能量的波动外其实什么也没有。这就是你们用仪器能够达到的极限。

原子的核心，就如你们所知的那样。然而，如果你能够更进一步，你会在某个维度上再次遇到物质。这会是你所称的负物质；然后继续前行，你会再次远离物质，直到再也没有物质；之后，又会出现正物质，以此类推。

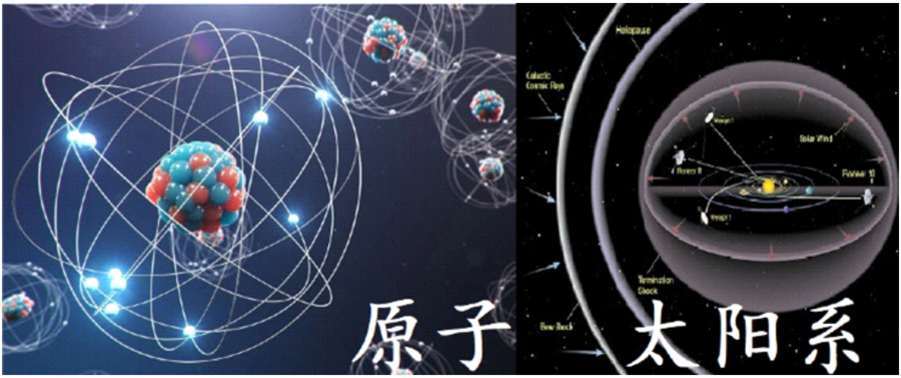
我只讨论了一个维度，因为在其他维度中，穿越同一个原子，你将遇到你们完全不熟悉的物质类型，即使是在理论上也是如此。因为原子是一

个处理能量转化为物质的结构，可以说，当灵性能量经由第五维度透过四维转化层抵达三维梦宇宙时，能量转化成了能量驻波旋，也就是显像粒子。

就好像空气是不可见的，但搅动空气时出现的气旋是可见的。如果你仔细对可见的气旋展开研究，结果会发现，那个可见的气旋只是能量的作用力，除此之外什么也没有。灵性能量构成的粒子搅动贯穿了所有基于任何物质系统的系统，构成了众多伪装层中的物相显影。

我所说的无形障碍阻止了你们抵近真相，以至于当你们的感知未能得到结果时，你们就会想那里是没有什么东西的，但事实并非如此，只是你们无法感知而已。因此，你们想象自己了解了原子的原理与构造，知道了与原子相关的全部，但实际上，你们只感知到了投影给你们系统中的那部分可供你们玩耍与适合你们的显化。

原子本身在许多层面上，是一个比你们所知的更复杂的系统，你们自己的系统不过就是一枚原子。



原子并不以一种基本的方式创造能量，它们使能量在你们的体系内可用。能量通过原子核进入你们的宇宙，但原子核并不是能量的起源，它只是看起来如此。

星体是多维世界各位面中的能量源头，伪装位面中的所有能量由它而来，又最终返回到它们那里。它们不在你们认知的这个宇宙里，它们的光辉与能量是从另一个系统投射到你们宇宙中的。它们在一个你们当前还无法理解的地方。

这就像用多个激光束照亮一本书，书中每一页都是一层独立的物理世界，在每一页里生活着的人们，在举目四望时都会看到漫天的光斑，自以为那些光点就是在自己所处的位面上，因为看上去也确实如此。但其

实如果你能从自己所处的那片纸张中走出来，从更宏观的视角看整个全局，就会发现，那些光影实际上既不在每片纸页里，也不在整部书构成的矩阵中，它来自域外，但却穿透了所有。那光照亮了整本书，让每一页都闪闪生辉，生机盎然。

当你们观察群星时，既看到了未来，也看到了过去，因为你们现在知道，未来和过去是一体的，所有表面的分离或分裂基本上是一种幻觉。换句话说，或者以你们的话来说，群星既存在于你们所谓的未来中，也在所谓的过去里。

在你们所处的伪装层中，你们所看到的星光，既不来自遥远的百万光年外，那光也不是远古时星辰之光的姗姗来迟。就好像你在自己的梦里凝视着夜空群星一样，那些光只是伪装实相中让一切生动起来的相，只是能量在伪装层中发挥作用的展现。

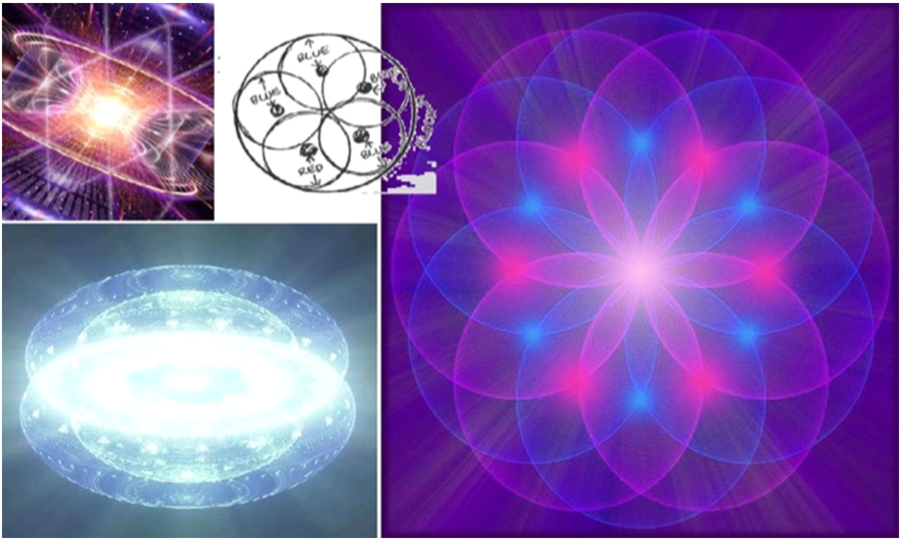
我们很快会谈到有关恒星明显消逝的话题，因为这将与我们关于星空的内容紧密相关。在你们的观测体系中，恒星好像经历了衰老与死亡，并依据线性一维时间认知将心比心地去描绘星辰的诞生与“死亡”。

事实上，它们只是离开了你们的观测范围，而你们目前无法追踪它们的轨迹。它们仍然存在于相同的空间内——用你们的话来说，与早些时候他们所在的空间相同的空间。但它们已经改变了系统，使你们不再能感知到它们。你们现在拥有的仪器无法捕捉到它们的实相，但这并不意味着它们在你们的系统内不存在，也不意味着它们不可能重新出现在你们的系统之内。

（9:58休息。珍根据第一次休息时尝试回忆的原子图像画了一幅图。这是一个圆圈的形象，代表整个原子，包括对我们可见的部分以及不可见的部分。珍表示她对这幅图并不满意，因为她无法表达它应有的层次或深度。

她向我解释了这幅图，并且我将其转化为三种颜色。黑色圆圈代表投射

到所有系统中的完整原子。蓝色圆圈是完整原子在不同系统中可见的部分。红色圆圈则是完整原子在我们系统中所呈现的部分。珍表示，我们应该把这幅图想象成具有多层次的结构。）



概念澄清："类星体"

在之前的课程里，我们接触到了一个新概念，即"类星体"，不过在课文中被简称为"星体"或"星球"。在这里我想为此澄清一下概念。

赛斯说的类星体不是近似于我们看见的那些星光，也不是在渐变成星球过程中的那些宇宙微粒。他说的就是我们看见的那些悬于夜空中闪烁着的星辰们。

那为什么赛斯不直接用星辰这个词呢？

因为它们确实并非我们认知中想象的，或用望远镜看到的那个样子。那些光影是源自其它维度中的灵性能量团，它们在我们这一维度呈现出了自己的投影，而且它们并非只存在于我们这一伪装位面，它们贯穿了、也贯穿着所有位面，并为所有位面带去灵性能量。也就是这些星光能量，构成与维持着每一个幻梦界面的显化，并构成了你我这些角色——我们每一个人其实都是来自星光的孩子。

当然维持伪装层显化的这些能量，又最终都流转回它们，在这一过程中能量非但没有减少，还因共振与激荡获得了不少增幅。

你可以想象有个巨大的水龙头在放水，水流成柱，有人用带有无数网眼的幕布去接水，结果水柱变成了无数或细小或粗大的大小水柱继续下漏。就这样一层层幕布被间隔设置在水柱下落的路径上，形成了层叠的滤网。水柱虽然一路受到了阻碍，形成了众多形态各异且相互平行的小境界，但不管它贯穿了多少层滤网，最后回到池底的总量却不会亏损丝毫，尽管一路可能历经了千回百转。

我们看见的苍茫星海，就是我们这一伪装层中天幕滤网上的孔洞，灵性能量由这些孔洞散播到我们这一界面的宇宙膜上，投影成角色可见的世界，然后这些能量历经生灭聚散的转化，带走经历转化成的经验智慧，随能量流进入下一层位面；如此一路递进，直到归回灵性能量的源泉之池，那涅槃之地。当然自然是周而复始流转不息的，所以这一路上是没有起点终点之分的，故前行即归乡。

现在我们明白，我们所见之满天星光，其实都是意识能量在洞穿伪装位面时形成的光辉。所以其实整个物理宇宙中没有什么真实的星球可言，故赛斯说它们是"类星体"而非星体或星球。可我们确实生活在星球上，也在登陆其它星球，这怎么解释呢？

其实在我们创建的元宇宙互联游戏中，或你看《三体》影片里，他们利

用虚拟现实体验三体文明经历，就可明白，角色感官所见与角色所经历的种种场景都是可被在伪装层中即刻生成的，你的角色可以感知自己确实生活在一个星球上，确实可以在电视或照片中看到自己这个角色所处的星球，或看到登陆其它星球的影像资料。

就好像你在梦中去爬山并最终登顶，只要你还没醒，就不会怀疑自己正在攀登的不过是梦的产物与意识的投影。不识庐山真面目，只缘身在此山中。

JY6-251或Y6-2-251.2

第251节 计划外课程：意识成长中的自发调整

4月13日周三的课珍主动放弃了，她觉得每周例行公事般的打卡上课、为赛斯代言令她感到不爽，她本想连下周一的课也放弃掉，没想到刚到15号的周五我们迎来了一场计划外课程。

这次课程展现了一些不同寻常的特点。

赛斯建议我们尽可能地向对灵性科学感兴趣的人传达信息，积极地为年青人解答心灵困惑。要让更多的年青人明白，如果你肯给自己的直觉足够的自由，那就能够开启自身的很多感官功能，并从中受益。

见证人包括安·迪布勒、玛丽莲和唐·威尔伯，以及加拉格一家，同一群人见证了一次非计划的课程。在课程中，赛斯一直用高亢的声音来表达。他告诉这群年轻人，人们是可以看到它的，如果学会用内在感官看信息流，而非用肉眼看伪装实相。不过就算它此刻显身在众人面前，科学家们也只会说见证人经历了集体性的幻视。

珍自己还是感到自身能量不足，虽然喝了两杯酒，但并没能坚持持续地为赛斯提供代言。赛斯说她喝得太多了，他不喜欢在这种情况下与鲁柏一起工作，因此早早地结束了课程。

珍后来说她肯定没有喝太多的酒，而且她在播放赛斯资料的磁带时，年轻人们的吃吃喝喝行为使她感到非常不安。珍质疑自己对小组课程的掌控力，这种自我质疑与自我否定情绪复杂地交织在一起。

我不知道我们是否应该只进行常规课程。我倾向于此，但又不想太严格。

根据赛斯的说法，自发表达是非常重要的。当然，总体上珍对常规课程很感兴趣。她担心非计划课程可能被视为一种炫耀性的行为。我们认为这在某些非计划课程中确实起了一定作用。然而，所有课程都以各种方式产生了正面的成果。

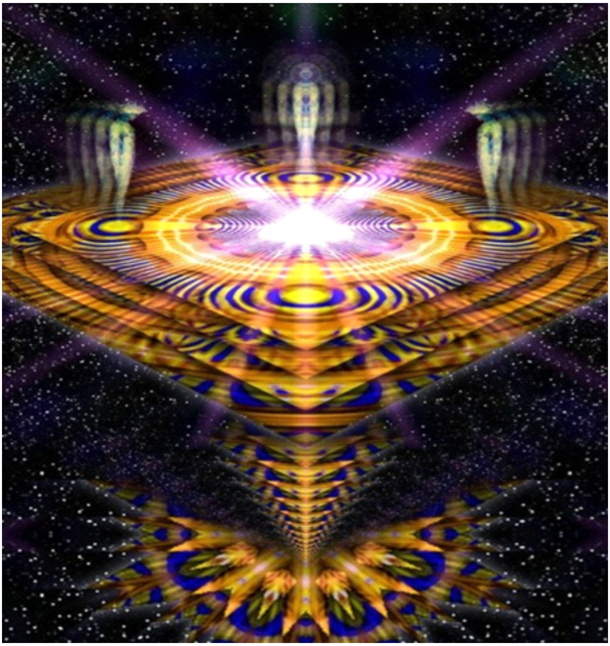
JY6-252或Y6-2-252.3

第252节 鲁柏能力突破中，伊斯遥视56，信封透视48：比尔的剪报

有时偶尔逃课翘班会让人感到一种对抗体制化的快感，周一珍又一次放了赛斯鸽子，本节课发生在周三。

赛斯说本节会很短小，鲁柏在做很重要的内在自我调整，这些调整正在导致或即将导致他的意识和能力的明显扩展。在某种程度上，这些变化是结构性的，因为角色珍后续的人生活动路径正在更加完整地形成。

这涉及到鲁柏整个多重人格的相互同化融合，这是他整体发展过程中相当重要的一步。用人类的言语解释其中的一些内容有些困难，但实际上在心灵结构方面，正在建立新的连接，使得大量的内在资料能够在显意识的层面向鲁柏开放。



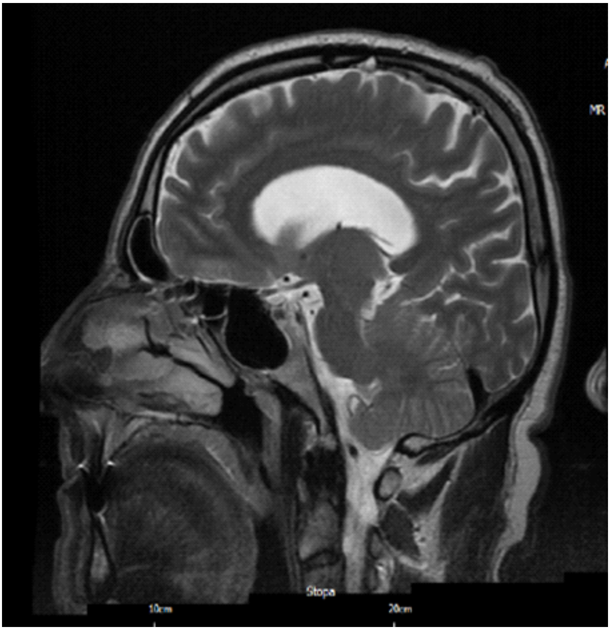
这些通路如今已逐渐清晰，以至于这种变化很快就会表现出来。其中一部分正是由于在我们的课程中，他不断练习心灵操控所带来的成果。

总体来说，约瑟，同样的变化也正在你身上发生。但由于鲁柏与

我之间存在的特殊且重要的平衡，这些发展变化在他身上可能呈现出略有不同的形式。事实上，我们正迈向一种突破，而这将是一个极为积极的信号。他的能力提升将是全方位的，并不仅限于心灵事务。不过，这种提升必然会进一步增强他的心灵能力。

这种整合（integration）本质上是一种整合性的重组，使得通常被隐藏于显意识之外的洞见和知识，如今能够被有效地运用和觉察。这种整合过程自然会极大地提升他的身体表现。然而，在其初期阶段，系统在自我调整和稳定的过程中，必然会带来一定的生理反应，直到逐渐趋于平衡。

确实，生物化学的变化也牵涉其中，目前正形成新的化学平衡。这一过程导致了轻微的不适，但这很快就会消失，并且随后身体的健康状况将自然地提升至一个更高的水平。



很有可能，随着眉间骨的溶解，鼻窦的状况将得到大幅改善。但头痛还会持续很长一段时间，直到顶骨完全完成其变化。

鲁柏在我们那次非计划课程中生病，完全是因为突如其来的内在恐慌。这种恐慌源自他意识到，那次课程的能量比平常更强烈，信息也更全面。

我们将从下周一开始恢复常规课程。目前我只是让你们休息一

下，原因已经在之前说明过了。

我和鲁柏间的意识信息交流的渠道，因他神智方面的增长，当时的沟通通道被完全打开了。然而，鲁柏虽然明确地感受到了这股强烈的能量涌动，却不知道该如何掌控或引导它。

不过，现在在后台的鲁柏已经学会了如何驾驭这信息能量流，所以这道坎已经过去了。

JY6-253或Y6-2-253.4

第253节 你关注什么，就体验什么，集体梦境与意识的选择，伊斯遥视57

经过两周的休整，珍感觉自己状态好多了，周一按时重新进入“通讯”状态。

首先，赛斯评论了珍当前正在读的一本心灵书籍《未来就是现在：预知的意义》，是1961年出版的。赛斯说：作者曾经有过自己的心灵体验，并能够从这些经历和自身的直觉中汲取知识。他一直在使用逻辑思维的方式去尝试着表达出那些跨维度的真相，在某些层面上他的描述确实相当接近真相，但依靠直觉性的信息，他通过无意识书写提供了超越逻辑运作的最直接的体验表述。

所有的实相系统都是由感知这些系统的个体创造或构建的。所谓的预知经验并不是什么特殊现象，它们在人们未曾察觉的意识层面下不断发生。想要开启预知能力需要具备跨维度感知力，即与内我配合，使用内在感官去看伪装层内看不到的内我人生剧本。一个不懂得如何与内我交流的人，是无法获取预知经验的；同样地，要感知到鬼魂，也必须具备运用内在感官的能力。

你们所谓的鬼魂并非有什么不寻常之处。它们一直存在于它们自己的实相系统中，无论你是否能感知到它们或承认其真实存在。

一些与“鬼魂”的接触是由“感知者”自己构建出来的，基本上是由观察者自己的心灵感应引起的。但并非所有被遭遇的鬼魂都是这种自我意化出来的。然而，在物质系统中出现的鬼魂，必须由“感知者”透过自己的想象投影构建出来，如同角色在自己的伪装实相里构建所有其它的物质实相一样，因为你是你自己梦境的唯一营造者。

但请注意，这并不意味着“鬼魂”的本体是由“感知者”构建出来的。感知者只是构建了他自己伪装实相中的鬼魂形象，如同角色在自己的世界里构建同时代中自己世界里的其它人物之实体形象一样。

但是值得注意与知道的是，当角色我投影鬼魂的形象到自己的实相中时，其鬼影的造型“实体形象”需要获得被构建意识体的同意，就好像公开使用某人的照片或涂改某人的照片时，需得到对方的同意一样。如果那个意识体有自己偏爱的法相造型，那应尽量下载那样的形象，以保持双方的心灵感应信息是一致的。

感知者以意识信息的形式接收到心灵感应的信息，并在自己的伪装实相内构建出自己“看到”的鬼魂，这个过程和一个人死后根据自己生前的形象构建出鬼魂的过程完全相同。

我们曾谈过的初级物理建构和次级物理建构，这些分类适用于所有需要在物质层面形成的意识形态，无论其本质如何。

区别不在于构建方式，因为构建的方法是相同的。例如，A先生在卧室里通过心灵感应接收到了他远在千里之外的兄弟的想法。如果他只是接收到他兄弟的念头，比如：“我快要死了，真希望能和我的兄弟道别。”那么，接收者可能会在自己的卧室里形成一幅他垂死兄弟的显像，并将其感知到。

A先生在自己的卧室里确实看到了自己兄弟的投影形象，但那只

是A先生在自己实相里为意识波信息给出的配图。这就是一个“次级的物理伪装相”建构。然而，如果这位垂死的兄弟在死前或死后，通过出体进行瞬移，并真的拜访了自己的哥哥，那么A先生看到的鬼魂确实是他的兄弟，但所见的鬼魂形象与状态，都是接收者自己的思想产物，是A先生为对方构建出了鬼魂的形象以便感知它为真实。这种情况，我们叫其为一个“初级物理建构”。

“次级的物理伪装相”是纯粹自己想出来的画面感，然后投射到伪装现实中让角色我看到，这个过程中“客体”其实从始至终都没有参与。

初级物理建构是确实有其它意识体参与到了意识互动中，但其形象造型还是观察者主体意识想象出来的。

你们应当牢记，没有任何东西是被直接“看见”的。角色我总是在自身周围形成这样的构造物，借由这些构造物来让角色坚信自己是活在一个现实维度中，而不管是初级物理建构还是次级的物理伪装相，构造成相的方法是相同的，这与所要感知的意识体本质如何无关。

想要让角色我在逻辑上认为自己真的经历过某一实相，就必须要给角色的外在感官投送一些感观图像。在角色的伪装实相中，不管是否有其它灵体参与了互动，感观图像总是以相同的方式被建立起来，无论你想感知一个苹果、一颗星辰，还是一个其它人物。它们都是以相同的方式被内我投影给角色我的，并借由角色我的意识构建成相，无论你的逻辑脑是否能觉察到一个必须被显化的“思想”信息波，或者必须被显化的意识体伪装形象。其投影的显化技术与方式在梦宇宙的电子矩阵中都使用了相同的运算方式与显影技术。

你们或许已经注意到，在我们的实验中，珍经常描述自己在脑海中看到的图像，但这些被珍感知到的“视觉图像信息”并不是我投送给鲁柏去感知的。我并不是以这种方式向鲁柏提供的信息。

就好比我投射一个信息，信息内容是一只神圣的白象。鲁柏会在意识中搜索相应的白象造型，然后把这印象投射推送给珍的脑海；珍会在脑海中搜索与神圣白象相关的记忆，并调取出来，成为意识可见的形象底版，并通过自己的语言尝试着描述出来。

这些角色我脑海中所见的图像，不是来自于我赛斯的思想，通常是由多层转译形成的。我试图指导他生成怎样的视觉形象，但在信息转移与转译过程中，感受者只能比对自己意识库存中的已知，来理解信息中的意思，所以一个人或其神魂，了解与知道得越多，在信息传译过程中形成的扭曲就越少。

事实上，你可以通过研究在你们这个伪装宇宙中没有的实际物体来理解我在说什么。总的来说，角色我的感官印象是独立于物体本真本质而存在的。

比如说我告诉你，有个穿着红裙子的美丽女人走过了十字路口。这时鲁柏心目中的美女形象与珍脑海中的美女形象或你约瑟理解的美女形象都是不同的，那红裙子的款式也是不同的，你能看到的只是你想象力的极限，而你想象力的极限受制于你见识的多少和见识过些什么。

我一次又一次地告诉你们，我的朋友们，你们根据内心的期望构建你们角色在经历的物质宇宙和私人环境，因为它们完美地反映了你们最深层面的内在实相。这或许是我能够提供的最接近基本实相的东西。我们所有的资料都源自于此，而资料中包含的其他任何信息，都是从这一基本陈述中衍生和流露出来的。我并不是在用象征性的说法，而是完全字面上的意思。

因此，当你发现自己越来越多地关注那些进入你们感知范围的不公、灾难和羞耻等现象时，你们实际上是在助长它们的存在。这一点可能会与你们的“常识”相悖，然而，注意力的集中确实会强化你们所专注的事物，说直白些就是你关注什么就体验什么。

当你们集中精力关注破坏性因素时，你们在两个方面都输了。一方面，因为专注于它们，你们强化了其破坏性的特质；另一方面，你们本来可以专注于建设性特质并加强它们，但是现在你们失去了这样的机会。

举个例子，我们来谈谈你们的朋友和她的肿瘤。这个肿瘤是由她的内在专注形成的。她对肿瘤的恐惧如此强烈，以至于在潜意识中，她把自己的能量集中到了这个方向上。实际上，在病灶被物质化出来之前，肿瘤就早已在她的头脑中存在很长时间了。

如果她的注意力集中在积极的因素上，专注于正面的、而非负面的品质，那么不仅这个肿瘤根本不会存在，相反，她会在这一过程中构建出某种正向的成长，例如心灵层面的精神成长。

从破坏性溃疡以及肿瘤的形成，到任何简单物体的构建，甚至是鬼魂的构建，所有这些现象，归根结底，都与内在的专注和聚焦方式密切相关。

无论如何，你们都会试图将自己对实相的内在认知投射到物理现实之中。你们的物理环境及其各种状况，正是你们自身最根本实相观念的映照。如果外部环境发生了变化，那是因为你们的内在认知已经发生了变化。而物理实相中任何最微小的改变，都是在内在自我中首先被创造出来的。

一旦你的认知发生了升华，那人生的实相也会发生巨变，神魂将进入到其它自我平行实相中，关注其它更优秀、更健康的角色我是如何走完此生。

个人实相、集体或共享的梦境

你们的物理世界显然是由共享的感知所构成的，而集体梦境当然也是同样的性质。集体梦境的确是真实存在的。它们主要发生在某个特定的意识层面，并与你们所谓的“世界图景”相关。

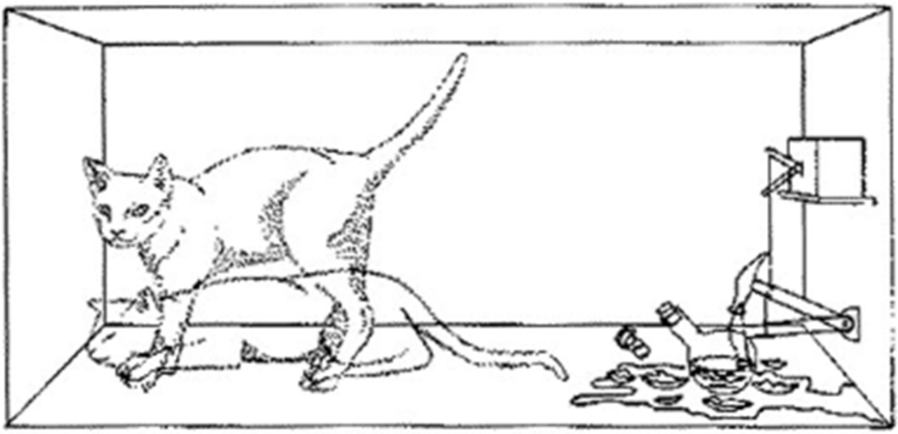
这些集体梦境帮助塑造了某个特定时间点上地球上的人类状况。至少在一定程度上，现实中的人类境况正是这种集体梦境的结果。

人格片段进入角色经历伪装实相，走过其一生的过程，往往会涉及到个人的梦世界、小集体的梦世界，比如我们现在；还有共享的开放性群体梦境，比如你们去市中心或大型集会。

接下来我们会非常简要地谈谈集体或共享梦境。

实际上，集体梦境有多种类型。现在我们关注的是具有近乎普遍性的那一类集体梦境，也就是说，你们星球上的大多数人在平日里都生活在这共享梦境中。除此之外还有各种各样的由特定群体所共享的梦境。

这种特定类型的梦境与解决你们物质实相的某些问题有关，它们通常并不是预知性的。如果你们感知到它们，它们可能看起来是预知的，因为其中许多事件后来确实会发生。但它们实际上并不是预知梦，而是很大程度上是它们促成或导致了物理世界中事件的发生。



这些梦境，比较而言，发生在荣格所称的“集体无意识”之上。如果你们能够感知这些梦境，就能大致了解未来主要的物理事件，因为你们将会看到它们正在被孕育出来。

这些梦境通常与影响许多国家的重大事件有关，它们主要反映深层的意图、愿望和目的。有时，这些梦境具有极其强大的力量，能够引发深远的世界性变革，无论是有益的还是破坏性的。

然而，一个个体的重要性，远超你们曾经想象的，因为在这里，情感的强度、意图的专注程度至关重要。一个人如果怀有强烈的意愿，无论善恶，都可以在实际作用上压倒一百个人。在梦境状态中，领导者也可以崭露头角，并让自己为人所知。事实上，在物理现实中他们被认识之前，人们早已在这些集体梦境中认识了他们。

JY6-254或Y6-2-254.3

第254节 信息过滤的机制：多维实相如何被感知，伊斯遥视58，信封透视49：唐的随笔

正如你们所知，梦宇宙里伪装层中的所有物理实相的所有方面，首先是存在于抽象的电子矩阵架构内。先由梦宇宙生成蓝图脚本，再推送给角色去体验为真。

而在群体共享梦的某些领域，选择扮演人类的人格们集体处理他们的政治和社会客观结构的问题。然而，他在梦境现实中提出的解决方案往往与他在现实中接受的解决方案是不同的。因为在梦中设法解决问题的是你们的内在人格，而在所谓“现实”中处理问题的是角色我。而大多数角色我并没有能有效地和内在自我达成共识。

然而，在梦想中利用直觉观见的解决方案，往往被角色我认为是理想主义的。如果没有群体梦，在你们位面上的民族与国家间的联合就不会发生与存在。这种群体性梦是几种梦中的一种。的确，所有的梦在某种程度上都在矩阵中是被共享给集体合一意识的，你们想象中存在于其中的隐私性，是一种幻觉，你们当前的角色是从那合一意识中共享得到的，你们此刻演绎出的角色人生也会共享给他人，供他人日后经历，正如鲁柏设想的一样。

当然，在你们人格当前的发展阶段，是有必要使用隔阴之迷来分离各平行位面的记忆的。同时，你们的角色脑也无法处理弘一意识那庞大的信息流，所以在进入本伪装位面前人格要接受并制定一些标准，有效地界定出生后的明显限制和界限。在这些限制和界限之内的区域你称之为“我”，即角色我。当你的心智开启、神智连通、角色臣服、能力成长时，当你学会在多样性中，在多维多元的实相里保持清明觉知时，多重自我就会展开彼此的认知与记忆融合，能力获得飞跃性的巨大扩展。

从实际情况来看，如果你们能够意识到那些持续冲击着你们的心灵感应信息洪流，那么保持人物角色的自我身份认知将是非常困难的。如果角色脑必须被迫接受超过其有效运算处理能力的“意相”信息流，那脑回路会信息过载，而本体就会受到不良影响。

因此，共享的梦的数据信息流交换是位于角色意识觉知力之外的，是在梦宇宙中的电子矩阵内，在众多参演人格间，在后台数据交换处理中心发生的。

全我意识本体可以被称为一种强力的组织者，以感知确定的有序的意相。当本体通过各人格分支获取到各种经验后，神智得到加强，它就会自动扩展自己，并进一步增加它可于广袤的当下中能够操纵的实相。

我告诉过你们，梦的现实比你们想象的更有凝聚力。共享梦境等特征对稳定梦境现实大有帮助。当你梦见别人的时候，他们的内在自我是知道的。当他们梦见你的时候，你当然也知道。其实角色睡眠时的梦，可以远比其所谓的现实更加贴近真实，因为那是由内我直接主导发生的。即便角色我有意识地觉知到了这些跨维度状况，也对其经历无能为力。

稍微说点题外话。如你们所知，许多人在梦中提前梦到了约翰·肯尼迪的死亡。在某个层面上，这种信息对他本人也是可以获得的。但这并不意味着死亡是必然发生的，而是一种强烈的可能性，同时也是多个问题的解决方案之一。尽管这并不是最理想的选择，但在当时的物质实相中，这已是人类所能实现的最接近的方案。

伪装层中所有可能发生的事件都是大家事先知道的，但仍然在渴望寻找到一种未知的可选择项，就是这在意料之中的不可思议让全我的认知在获得不断的自我突破与自我成长。

如你所知，梦有着它们自己的电性实相、它们自己的精神能量，它们对物质事件的影响是极其强烈的，可以这么说，效果是很明显的。在梦中经历的情感强度很少被角色完整地回忆起来，但却可以在潜意识层面上极大地影响角色的人生选项。

我们举一个简单的例子：

那些痛恨并排斥种族压迫的人，他们以个人的形式构成了集体的梦想，当这一理念在群体实相中占比达到了改变现状的临界值，那他们的梦想，就会被系统归纳成一种历史发展的可能性，这些渴望平权的人就会体验推翻奴隶制并实现人种平等的社会实相。当然与此同时，没能实现奴隶解放的另一个平行实相并不会因此而消失。

各种可能性都同时被矩阵表现出来，这样矩阵就可囊括适合所有人的各种人生体验。个人可以通过关注不同的信息而改变自己的认知，进而更换所处的实相层；群体可以透过累积共同认知人数的方式，推动某一实相被展现成真，即开启某一种独立且独特的平行可能。那些有相同梦想的人们可一同进入这一崭新的实相，完成后续的人生体验。这类梦想实际上带来了文明进程最终的改变，然后将以历史性的方式被展现为某种

平行性可能的发生。

你俩的人格已经获得了相当充分的发展，所以我们的“明星”——你俩，其实拥有着比你们能想象到的更直接可被操纵的能量。这能量是高度个性化的，你们的自我人格结构是如此地强烈，以至于它们能够处理各种各样的跨维度意相，并在利用与分享它们的同时，仍然保持个人的身份感不会迷失。

这就好像你们天文学家说的那种“射电星”，它们本身并不发光或投送能量，不过却有着接力投送其它星体光波辐射的能力。也就是说，你们的科学家用他们的仪器只感知到这些看似星辰的光斑结构转译到你们当前伪装层物理系统的光波，却不了解这与它们自身具有的实相本质其实没有任何关系。你们犹如棱镜般把精神能量带入到你们的伪装层中，你们对物质宇宙可见星辰的观察，绝大多数结论都是基于伪装道具与肉眼，所以无法以任何直接的方式感知到它们的实际真相。

你们甚至也无法直接感知自己，而是只能通过自我所采用的感官系统进行感知。你们直接体验到的所谓实相只是心理现象的投影，但你们并没有以它们最原始的本真形式感受到这些真相。

角色我会基于自我保护，自动过滤掉任何一时之间过于鲜明或强烈的体验。其实，你所感知到的感官数据远没有达到你的最大感知能力的三分之一。这种自我保护机制防止了角色我感知到任何可能让你不堪重负的过于鲜明的意相，因为那会让某些必须的沉浸式体验无法达成。

随着人格的成熟、自我学习能力的增进，应对复杂且大流量密集多维信息的能力会逐步相应提升，你会允许自己逐步感知到更加强烈和丰富的多维多元意相。但需要注意的是，为贪求超感知能力，在知见水平尚未成熟前，冒然碰触多维实相对大多数人来说是极其危险的。我指的是因信息与能量过载导致的不可逆的角色脑损伤与角色逻辑能力的损伤。

在大多数情况下，即便只是对外在感官的完全和不受限制的使用，都可能把一个情志或心智不成熟的自己“震”成碎片。很多人连角色现实中的那点事还都无法应对、不能接受呢，更何况去碰触多维多元随机“意相”的强度。感知者冒然接触超强度的信息能量流是非常危险的，哪怕是稍微接近这一点，都可能是灾难性的。

不是因为它是不可取的，相反，这样的经验对多重自己的发展都是有利的，是发挥自身最大潜力的必经之路。但冒然因好奇或渴望神通而去体

验这样的接触很可能会带来灾难性的后果，因为不管是内我还是角色我的结构都还没强大到足以吸收和承受体验此类经验的意识强度。

正如我所提到的，在许多情况下，借由梦的经历去了知内在实相与多维实相，远比醒着的经历更生动、更强烈也更安全。当然如果角色我能记住梦境的经历，那会对此更有觉知。但是，即使你什么都没能记住，那内我也比角色我更灵活，因此它可以承受更大的意识信息强度，而不会因此产生过度的警觉。

所以阶梯递进的方式，对准备好的人格逐步开放多重实相是一种保护，因此感知者不应在知见完备前，在自我融通、整合、清理完成前去冒然碰触超出自身强度的意识能量领域。

要知道大多数人，即使只透过角色我的外部感官，也可将自己引导进入你的内在现实，当然前提是要做到全面且无拘束地接纳与使用我们在这里提到的相关知识。我曾经多次地反复强调，阻拦你了解与认同内在自我与内在实相的，只有角色我那可怜的自我存在感、与对此的强烈自我捍卫在局限你感知到自我的内在本真与其所处的内在实相。

通常，只有强大而有纪律的自我，才能建设起一个“结构良好”的“身份”认同，进而知道自己到底是谁，而谁才是真实的自己。搞明白这一点才能以这种方式接纳内在感知信息在多重自我间的相互传递，虽然这只能偶尔被做到。

你们现阶段扮演着的人类种族，其肉身发展水平还并不完善，内外感官的全然运作、同时接收内在信息与外在信息，将会过于强烈、难以承受，正如你们可以从对药物体验的研究中看到的。

JY6-255或Y6-2-255.3

第255节 人格的流动性与身份的觉醒，伊斯遥视59，信封透视50：老照片

你之前提到了轮回转世，而鲁柏刚刚读完了《夏娃的三重面孔》。我们将把这两个主题联系在一起。

这本书本应该表明一个观点：尽管外表看起来并非如此，但意识主体并不主要存在于角色我中。社会身份可能存在于那里，但基本身份并非如此。

夏娃的三张面孔这一说法是不准确的，应该是四张面孔——第四种是其“内在主体”，而外在表现的各种常见自我有三类。

要知道角色我是很不稳定的，在任何主人格之内都同时存在着许多个正在被扮演着的角色我，这些角色可以相同也可以不同，可以在同一个时代与星球上，也可以相差万年出现在不同的舞台中，可以同时使用同一个角色的肉身，也可以各自为政。即使是在演绎同一个角色时，这些看似相同的角色也各自在经历着对等体验——放荡的、内敛的、居家的、事业的……同一个角色不同的经历。

《夏娃的三重面孔》这个书名非常贴切，因为角色我完全可以合理地比作是主体转向客观现实时的面孔，或是它所戴上的生活面具。

作者们提出了几个很好的观点，但却没能真正触及问题的核心。

他们将心理结构视为一个完形，由各种内在需求和生命潜能形成，却是由角色我为主导展开的。当负责主导本角色的内在我出于任何原因放松控制或变得弱化时，“辅助群体”中的任何一个都有可能来接管与控制这一角色。

然而，这本书的作者并不知道“存有的主体”实际上存在于何处，他认为那仅仅是“有组织的感知模式”而已。他理解到，当角色我放空自己，做到了无我或疏于对自身角色的培养，这时内在自我会试图接手这一角色，引导其前路；但如果角色我自己不想做事，还不搭理内在自我的热忱驱动，那么，辅助潜在的自我就可以抓住这机会，成为该角色的意识

主体，并使用该角色的生物体感官和感知设备。这就是人们常说的中邪了或人格分裂。我们之前讨论过病态的次生人格，它就是这样形成的。

中邪是指在自我意识薄弱时被其它意识体进驻到角色内并鸠占鹊巢，而人格分裂则是在内我意识被角色我过度屏蔽后，形成了次人格；或内我意识并非单一玩家，对同一个角色账号同时有多个意识体具有登录与使用权。

同一个角色在切换了内在意识主体后，整个角色的身体也会发生相应的变化，甚至很多在医学上认为是器质性病变的病理性组织改变，也会瞬间消失或再次出现。这一临床发现曾一度让坚定的唯物主义医学派感到非常不爽和无法理解。

可以这么说，原生人格作为初始默认的主人进驻到自己的角色载具中，但当其作为领导者被角色我架空，或自己太过懦弱倒下时，就会由其它的人格来接管这一载具。新入驻的人格以相同角色的身份，带来不同的解题思路和行为方式，为原生人格展示如何解这道难题。这样角色就能够顺利地往下演下去。

如果新入驻的人格，化解了危机后就主动撤离，那就是短暂的人格分裂；如果下派的人格长期顶替原生人格操控角色，它就成了主人格；如果角色我架空了原生人格与主人格，那就会由角色我衍生出来一个次人格。与原生人格和主人格不同的是，次人格认为角色我才是我，它认可有神魂的存在，但并不认可存有为自己的高我。

这些在同一角色中的不同人格，往往存在极其鲜明的互补性格，它们为角色带来不同的“对等”人生体验。这类体验有些是因为原生人格太过稚嫩与软弱，有些则是在出生前就安排好的剧情，因

为有多个人格想一起使用同一个账户，谁有时间、谁擅长什么，谁就专门应对那一领域上的问题。

这种使用同一角色组团下副本的做法，其实并不少见——很多人会发现身边有些人有好几副面孔，在不同场合与不同人物交往时，其状态、语言、行为、思想是全然不同的。

但人格的主体其实并不入场，就好像在舞台上看不见导演的身影。人格主体虽然可利用角色的肉身感官能力，却并不完全依赖这些外在感官。确实，人格们是一个整体，每个主体内都有许多潜在的不同的自我，即人格片段。次生人格不在人格的序列里，它只是角色我自己生化出来的自我意识主体。所以次生人格很怕死，因为角色我一旦消亡，次生人格也就不复存在了。原生人格和主人格或人格的主体对角色的生死看得很淡，因为在梦宇宙的矩阵里，角色是可以随时反复再生的。

在书中描写了，有时一个潜在的自我会取代另一个。但这一切都被过分简化了，因为自我结构不是单一的东西，而是一个变化不定、实际上相当非正式的心理模式集合。每个自我以一种总体上具有特色和区别性的方式使用和解释生物体的感知装置。

无常是混沌运动变化中不变的主题，稳定与永恒的假象实际上是具有高度误导性的。人们误以为从出生到死亡，自己始终都是自己，但事实并非如此：不管是角色的载具，还是内在的神魂都经常被更替，就连生活的位面也会随人生故事情节的走向不同，被渐进置换。

在本案例中，四种人格的表现实际上归属于同一主体，这可能是最被忽视的主要点。因为每当夏娃遇到人生瓶颈时，在必要时，总会有某个次要或潜在的自我被派来接管角色的控制权以保障角色的可持续发展与整体生存。

这意味着，有某个幕后的决策者在做安排与调度。那么问题来了：是谁作出这些决策与调度呢？

这一关键的隐藏要点被作者们忽略了。

其实这负责编导、调度、做出决定的是主体人格，也就是我们常说的主人格。它不依赖于任何特定的角色我，但进入到物理宇宙中的人格片段们却依赖于某种自我结构来锚定自己的意识焦点。就好像演员要知道自己在扮演谁，而导演却不需要有这个心理定位。

因此，当舞台上的那个角色因演员无法驾驭自己的角色，眼看后续剧情将无法展开时，在必要时，主人格为了不用损失掉前面的所有铺陈，为了能让后续的剧目顺利展开，会尝试以保留角色置换演员的方式，来挽救整场戏的进度。当然如果是角色我那里出了问题，次生人格鸠占鹊巢或原生人格被其它外来人格压制，失去了角色我的控制权，那主人格为保证人格的基本完整性，会让角色我尽快离世，让人格去其它平行位面中重新开启另一个角色我。

在某些情况下，这可能会造成不便和相当大的心理困难，但当这种情况发生时，是因为被废黜的自我结构没有实现主体最初赋予其优越地位时的主要目标或目的，即投生为人时的初心安排与人生蓝图规划。

相关知识点：

分离性身份障碍是一种心因性障碍，容易和精神分裂症混淆，较早的《精神疾病诊断与统计手册》版本将其命名为“多重人格障碍”，后为照顾患者不被社会歧视，改称此症状为“分离性身份障碍”。

其特征是解离性失忆和身份认同转变，患者出现两个以上明显不同的身份或人格部分，就有如“在一个身体里住着不同的人”。

长久以来，很多人包括精神科医生、心理学家、社工以为多重人格是非常罕见的疾病，但事实是由于太多临床工作者都缺乏正确认知，导致了不少误诊案例，再加上一般人的讳疾忌医和迷信等等主观因素，导致大量个案漏报、少报。正如玛莲娜·史坦伯格的《镜子里的陌生人——解离症：一种隐藏的流行病》所言，解离性障碍其实是一种隐藏的流行病，而多重人格只是其中一型而已。

多重人格患者的每一个人格都是稳定、发展完整、拥有个别思考模式和记忆的。

分裂出的人格包罗万象，可以有不同的性别、年龄、种族，甚至物种。他们轮流出现控制患者的行为。这些客体人格之间知道彼此的存在，称为“并存意识”，但大多数主人格却不知道它们的存在。如果这些“并存”意识间相互是协作关系，他们甚至可以进行内部沟通、会议，或进行外部会议（如果人格间进行外部沟通、会议时，在旁人看来会像是个自言自语的疯子）。也有一些情况，人格之间并没有察觉到彼此的存在，或一些外来的人格怕主人格知道它的存在，于是就会出现严重

的“遗失时间”现象——主体并不知道自己在某些时间里去了哪里、经历了什么。

有些求助者来求助时，主诉人格不一定是主人格，其目的是想要通过外力剿灭并替代掉被其压制的本身原主人格——本身原主人格即出生人格。有些患者在追溯出生人格时，可发现其出生人格就不止一个，这被称为“原始多重人格”，即小群体性入胎或同体孪生。

主人格与原生人格不同，主人格是指在平常大部分时间主宰着身体的那个人格。虽然原生人格通常会是主人格，但也有原生人格很早就被搁置封藏的，身体自幼就被主人格占据并管理的情况。

原生人格甚至长期处于昏睡状态，不知道时间的流逝，也不知道“他们”的存在与发生过什么。即使偶尔醒来，发现自己的记忆有截断的现象（记忆断层），也无法知道自己有多重人格。有些严重的病例，原生人格甚至已“沉睡”了十几或数十年，但分裂出的人格中往往会有一个是知道所有事的，如果这个人格愿意合作，治疗人员就能从中得知许多有益的资料。

多重人格患者若强行回忆记忆断层内的经历，或某人格强硬地要想替代“他人”出现时，会有可能伴随强烈的头痛。

最新的研究显示，人格间有四种不同的并存状态，而人格间知道彼此存在的比例比不知道的多。随着医学界对“解离性人格障碍”的了解逐步深入，对此问题的定义即将再次被改写。

2024年最新的研究成果揭示了，依据脑断层扫描的医学发现，同一个人（同一个身体和大脑）在展现不同人格的时候，脑部摄影结果是不相同的，这一发现极大地震惊了传统医学认知。另外其他对大脑的研究和实验也有力地显示出，多重人格既不是“伪装”出来的，也不是因为社会文化期望或治疗师的暗示所产生出来的。

传统认为分离性身份障碍是非常罕有的精神病，而这个想法在某种程度上导致了临床上的很多漏诊。甚至不少说法声称，分离性身份障碍是万中无一的心理障碍，极难遇见，可是，循证研究发现，事实并非如此。跨国的流行病学研究指出，解离症在人口中的比例为**10%**，其中分离性身份障碍的约占**1%**。而在华人社会里，解离症为**0.3%**至**4.52%**，这并非是华人患者占比要低于其它族裔，只是华人看心理医生的人极少。

治疗多重人格问题一般需要好几年的时间。治疗人员主要任务是在多重人格中找出一位熟悉所有人格的内在人格，并取得它的认可与配合，通常称其为“内在自助者”——让其成为核心人格，去统合内在的纷争。这

个“内在自助者”不必须是原生人格或主人格，但它一定是意识发展程度最好、兼容性最强的那个人格。

人格对不同观点、事物的认知水平决定了其兼容性。认知偏颇、是非分明的人格往往还处于童年期，无法服众。由心理医生主导让各种内在人格互相对谈，彼此建立协作关系是治疗的主要目的。人格无法被删除或扼杀，但可以统合与安抚。在治疗过程中需找出性格上相似的人格们率先整合，从而逐步削减内在人格间的对立，最后的目的是把所有人格整合为一。需要注意的是，这一整合并非合一，而是众志成城，齐心协力。

最后即使在临床上很成功地“治愈”了患者，也不代表问题就此结束。在很多情况下，这些达成协作的人格们，有时又会因某些事情与经历，产生分歧甚至派系争斗，造成人格再次分裂解离。

当人格和意识被认为主要是物理过程的产物时，人格的本质就永远不会被真正理解。

内在自我总是在尝试完善其自身的本质与所选择了的角色。正如你们所知，自我是不断变化的。它确实承受着日常物理情境带来的压力，但也因此获得了相应的成长与回报。

内在自我会在自身的潜在自我中选择最适合的一个来运作。有时，它也会出错，因为内在自我并非一个完美的存在，就像角色我一样也在摸索。但是主人格确实存在，而自我只是出于实用原因在伪装实相中形成的“伪主体”，当然它确实是主人格的一部分投影。

自我本身具有发展和成长的可能性，这一点不应被忽视。而所有的潜在自我同样也具有自身的发展潜力。内在自我或人格必须通过其角色我来表达自己，以便在物理实相中进行操控。内在自我由其所有的潜在自我构成，但又不仅仅是这些自我的总和。

这些由各种潜能、需求和能力构成的潜在自我——这些汇聚在内在人格中的资源——并不是凭空诞生的。它们是过去生命中累积的心理经验所形成的结果。

如果不考虑这些过往的经验，人格结构是无法被真正理解的。天赋与潜能不是凭空出现的，各种能力都是逐渐发展来的。这就是为什么我们要通过累世的实践，来不断提高自己的各种能力水平和神智水平。

我告诉过你，最微小的能量微粒也都拥有意识，并具有自己的身份。这种身份本身永远不会被消灭。它们会慢慢成长，形成新的整体，但身份是保留着的。

因此，构成人格的能量实际上由无数个独立的身份组成。这些独立身份共同构成了我们所说的“内在自我”。它在保持个体性的同时，所构成的能量却在不断变化。存有在持续地组合和重组着自己，尝试着拼凑出一个更具发展潜能的自己，但每一个人格片段，作为拼图中的一小块，其基本身份始终被保留着。因此，在任何给定身份内的潜在自我保留着它们自己的个性和自我认识，不论它们在命令顺序中的相对重要性如何。

在梦宇宙电子矩阵中的内在自我，对自己的“身份”还有着比较当真的执着与在意。也就是这些身份感形成了我们所说的内在自我，即使构成它的不过是主人格投送出的能量，且这能量在不断变化着，它也保持着自己的个体性认知。在持续的分组和重新拼装的过程中，基本身份始终是保持不变的。

因此，在任何“给定”了身份的自我内，未被表达的其它“潜在自我”保留着其它们自身的个性和自我认知。虽然它们早就从先前演过的角色中退了出来，但对自我的认知还很大程度上停留在那一身份与行为模式上，不管它们在主人格的命令下，如何在全我的自我序列里排序。

所有“潜在的自我”在某个时候都将有机会作为“主导自我”，被派遣进入某一角色的人生，在这一生或另一个轮回中扮演某一角色，成为自己世界里的主角。它们代表了整个存有主体在伪装世界物理层中存在的全部潜能。

换句话说，主体拥有着各种潜能，但并非都会为在伪装层中物理系统内的角色附加上，因为角色必须在匮乏的环境中、利用有限的能力去找到最优解，这样才能锻炼其解决问题的能力。所有可用的潜在能力都存在于原始主体之中，可谓本自具足。如果主体认为你需要某一能力，就会为你加持上；如果你没有这项能力，只能证明此生的科目你需要自己设法去用其它方式尝试着解决。

JY6-256或Y6-2-256.4

第256节 死亡、轮回与意识的延续，伊斯遥视60，信封透视51：蓓的报道

我们继续上节的讨论。

当内在自我或主人格主要本体，采取一个尽可能反映其自身特征和意图的角色时，它的整体效率最高。然而，内在本体和角色我间的目的必定会有所不同。

被角色我主导的角色的确会影响内在的本体，并改变它，当然内在本体也会影响和改变角色我，在其接受引领时。毕竟，我们在这里讨论的是一个相互依存的完形。这个完形的运作机制，从未被完全理解。

其中一个原因在于，人们通常认为当前的这个角色我仅存在于某个特定的时间序列模式中。然而，事实并非如此，你的经验并不仅仅源自所谓的过去。实际上，真正存在的只有“广袤的当下”，这意味着，自我既扎根于过去，也扎根于未来——如果仍然使用你们的时间概念来表达的话。人们在通透全然地理解自我本是一个多维完形之前，根本不可能理解它的本真本质。

人格借由角色完成一次次的转世，但转世不遵循线性时间的秩序，也不是在暗指一个重复的时间系统。也就是说，人格的“转世”不是一次接着一次的人生剧，更不依据你们的时间连续性而展开。我承认，轮回的概念似乎确实暗示了这种连续性，但那仅仅是因为你们坚持用本身就不正确的时间理论来看待轮回。你们必须改用“广袤的当下”的视角，来重新看待转世的真实意义。

因为你们执迷于过去、现在和未来的时间概念，所以不得不将转世理解为一个接一个地展开。我们之所以谈论“前世经历”，仅仅是因为你们习惯了线性的时间序列。事实上，这种情况类似于《夏娃的三重面孔》所描述的现象：你们拥有多个主导的小我（ego），它们都是内在本体的一部分，在不同的存在中占据主导地位。为了便于理解，我们使用“过去”和“未来的转世”这样的说法。

但实际上，这些看似分离的存在是同时发生的。时间上的区分只是小我的视角所产生的错觉。你们无法感知这些不同的存在，或者更准确地

说，小我无法感知它们。从基本层面来看，如你们所知，过去、现在和未来同时存在于广袤的当下。

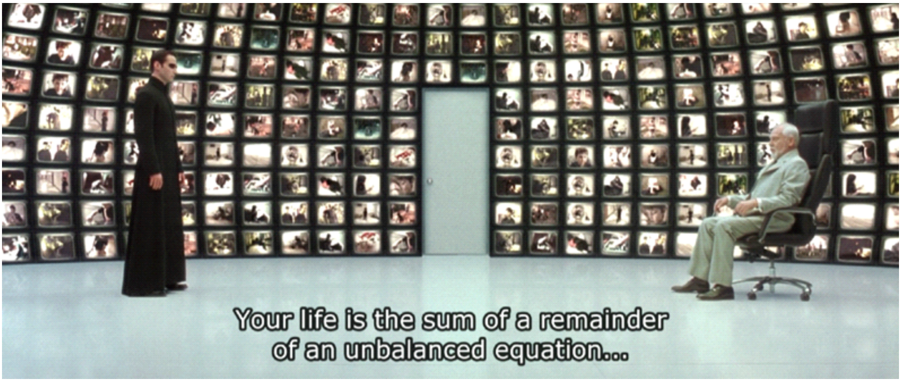
公元前**145**年、公元**145**年、你们过去的一千年、你们现在的一千年——它们都在此刻同时存在。因此，所谓的过去存在也是当下的存在。换句话说，在广袤的当下，你同时以不同的形式或转世存在着。只是你们尚未意识到，所谓的过去和未来实际上都确切地存在于当下。

因为所有事件都是同时发生的，因此，说"过去的事件导致了现在的事件"并没有太多意义。

过去的经验不会导致现在的经验。你们是在同时创造过去、现在和未来的经验。只是，事件对你们而言是按顺序显现的，因此要向你们解释许多问题变得困难，因为信息只能被逐步拆解、逐步传递。

当我们说某些前世的特质影响或导致了今生的行为模式时——包括我自己曾经做出的某些类似表述——这些说法其实都是高度简化的，仅仅是为了阐明某些关键概念。

全我的意识"本体"能同时意识到所有平行自我的经历，又由于是同一个本体形成了这些小我，因此它们之间必然会存在某些相似的特征与倾向。我此前提供的关于轮回转世的资料是相当有效的，特别是出于教学目的给出的这些资料，但你们要知道，之前我们说过的内容实际上可以说是高度简化后的版本。



如果你们以《夏娃的三重面孔》为例，书中实际上涉及四个角色我。你们可以设想，这四个角色我是分别在过去、现在和未来的不同存在中轮流主导的，那么你们或许就能更接近理解转世的真实本质。

然而，在书中的案例里，这四种人格其实是在同一个物理生命中显现的。但如果有一个观察者，他的时间概念比你们的还要更加分割、更加减缓，那么在他的时间体系里，这四种人格的确会被视为四次完全独立的存在。

同样地，你们所看到的，是同一个身份的多个展现被拉伸并呈现在一个连贯的时间框架之中。

然而，这种类比显然只能推进到这一步。你们可能会说："夏娃的四个角色我都属于同一个物理身体，而在转世过程中，我们面对的是多个物理身体，每一个都会被丢弃，并经历生理性的死亡。"

现在，我将告诉你们一个几乎难以置信的事实：在四个夏娃的案例中，并没有一个共享的身体。实际上，有四个独立的身体。

经过最初的震惊后，这一点其实并不难理解。你们知道，物质身体本身从来不是固定不变的，它的构成原子不断地生成与消散，所谓的"稳定性"只是一个持续变化的假象。而在夏娃的案例中，这种过程以更加明显的方式发生了。

但随着不同人格的交替出现，它们如此彻底地接管了生理运作，以至于从外表上看，身体似乎是同一个，然而实际上，它已经发生了变化。例如，其中两个人格对尼龙过敏，而另外两个则没有。显然，是那两个对尼龙过敏的人格调整了有机体的某些生理机制，从而导致过敏反应的产生。这意味着，身体并不是一个静态的物理存在，而是随着主导人格的变化而不断调整自身。

即使一个人格只主导了一个小时，在这一小时内，物质身体实际上就已

经成为一个不同的身体。

此外，这些人格并非简单地轮流出现，而是在某种程度上同时存在。尽管在某个特定的时间只有一个人格处于主导地位，但其他人格仍然存在，并未消失。同样，所有所谓的“前世人格”都存在于当下，只是它们在此刻并未成为主导人格。显然，对于那些仍有未来人生要经历的人来说，他们的“未来转世”同样也存在于当下，只是尚未成为主导体验。

换句话说，在物理系统内，主人格或内在自我只是同时表达自身的不同面向。当然，正如你们所知，除了物理系统之外，还存在其他系统。

我们同时存在于这个广袤的当下。

这一点应该很明显，否则我就不会在这里与你们交谈了；显然，从你们的角度来看，我现在的存在与过去的存在都同样真实。而从我的角度来看，我只是存在于“当下”。

内在本体的这些不同面向之间存在沟通，而且它们显然是相互协作的。通常情况下，我不会试图全面接管鲁柏所运作的身体机制。不过，他允许我在其中做出一些调整，我们不久后会详细讨论这些调整。

你们看，我曾经拥有的某个自我，正是鲁柏整体人格的一部分，我们利用这一点作为连接的桥梁。我可以在特定时刻短暂使用它。

但请注意，这并不意味着我是一个次要人格。事实上，轮回意味着我们所有人都是多重人格，而在其下有一个核心本体。我是我自己，鲁柏是他自己。或者如果你们愿意，珍是她自己。

你们往往会忘了这一点，约瑟，你其实也曾是、也仍然是这个本体的一部分。在你们当前的情况中，你们已经分化出来，形成了你们自己的核心本体，尽管最初我们都源自同一整体。

我是你们曾经属于的核心本体。从某种意义上说，我自己也曾是另一个核心本体的一部分。然而，这种发展并不总是发生，原因有很多。有些本体的碎片并不愿意如此发展。在广袤的当下，我们既是一个整体，同时又完全是各自独立的个体。

我们或许会进一步发展，形成一个全新的完形，因为即便在我的层面上，我仍然无法看到广袤的当下的“所有部分”——请特别注意“所有部分”。在某种意义上，我的“视野”仍然有一些遮蔽，而这些尚未被我感知的部分也是广袤的当下的一部分。

如果这个新的完形确实发展出来，它将是一个完全保留个体身份的结构，彼此之间不再有主导与从属的关系，而是一个协调运作的体系。

在你们目前的时间框架中，我可以帮助你们，但你们无法帮助我，除非你们允许我帮助你们。换句话说，在目前的体系下，我对你们的帮助是单向的。但如果那个新的完形得以发展，我们将能够更加平等地互相帮助。

通过你们，我能够影响物质实相，而这确实是我来到这里的目的之一。我之所以能够影响物理世界，是因为人的思想会随着其观念而改变，而我们将努力改善这些观念。当观念通过人们的思想得以传播和运用时，它们会推动物质实相朝着更好的方向发展。

实际上，我比你们想象的更频繁地在这里。然而，我的存在从未带有窥探的性质。

现在，我很愿意继续我们的课，鲁柏也是。不过时间很晚了，你最好在我涉及更多内容之前先决定是否继续。

（“你能再说十分钟吗？”）

当然可以。

在我们的课程开始之前，你和鲁柏之间的关系是必要的。而你在课程开始前所经历的疾病，尽管令人遗憾，但在某种程度上也是必然的，因为它促使你开始思考自己在心理上如何应对生理和心理事件。

在你认识我之前，我就已经在帮助你了。可以说，你之所以没有更早结婚，是因为你一直在等待鲁柏。你们之间的联系，以及你们同源于同一本体的成长过程，使得你们的结合成为一种理想的

匹配。从心理学的角度来看，这体现了一种对身份的持续维护，以及对稳定性的追求。然而，当本体对自身有了更深的确认后，它会主动寻求拓展自己的体验，因为它不再害怕这些体验会吞没它的存在。

然而，本体总是会成为它所感知的一部分，因此它不断形成新的完形，同时将更多类型的体验纳入自身的一部分。由此，本体得以成长，正如我告诉过你们的，它是没有限制的。因此，我们正在形成新的本体，而你们已经将那些曾经可能被视为陌生、无法接受的体验，接纳为自己的一部分。

任何体验都会改变你。因此，你们已经发生了改变，超越了从前的自己。我是在对你们两人说这番话。我并没有“接管”你们，可以这么说。你们正在逐渐将我的实相，融入你们的整体体验。这并不会削弱我的存在，相反，它拓展了我的体验。我将我的许多知识分享给你们，但它仍然是我的知识，你明白吗？然而，这种分享却扩展了我的体验。

JY6-257或Y6-2-257.3

第257节 赛斯解释他为什么不在珍的梦里，伊斯遥视61，信封透视52：珍的书稿

所有生命和存在的基础可以宽泛地称为直觉。显然，角色我的思维逻辑判断并不是生命存在的必要条件。

正如你们所知，所有的存在都发生在当下。你们所谓的过去的转世实际上当下正在发生。你们只是为角色我发明了一个有连续时间系统的伪装层作为供角色经历线性感知的工具，而这种线性因果它只在你们当前这个层次上运作，与真实可说是毫无关系。

用你们的话来说，我并不会梦见鲁柏，因为我根本不像你们那样做梦。我会有意识地转移自己的注意力焦点，可以这么说，我进入不同的意识状态，就像你们从一个国家移动到另一个国家一样。我可以带着自己的所有部分进入某个特定的意识状态，因此，我可以拜访你们，但这并不符合你们所理解的“梦见某人”的概念。

此外，鲁柏在他的想象中并没有赋予我一个特定的物理形象，而你们的梦境通常涉及视觉影像，因此，他不会以你们通常的方式在梦中见到我。

鲁柏在某些情况下会在梦中与我联系，但角色珍自己对此并不知道。我们只是互相交谈，但珍醒来后并不会记得在梦宇宙内的鲁柏说了什么。当然，在其它层面上的鲁柏，他能够觉察到这些交流并记得这些对话。

约瑟，你也曾在这种方式下与我沟通过，为了你的理解与学习。你可以试着暗示自己，让自己记住这些对话，那么你或许能在一定程度上做到对这些发生在梦宇宙里的交流保留住一点记忆。但前提是你已经学会记梦这一能力。

我有一些有趣但不那么重要的话题想谈谈。

罗二弟的妻子前世曾是一个面包师的女儿，故而保留了过度饮食的习惯。这种习惯被带入此生成为她的固有习气。

罗的母亲很清楚，她的男孩们已经长大了，她现在常通过向孩子们寻求各种帮助来维持她作为母亲的身份认同，因为成年的孩子们不再需要她

的帮助。现在，她的这种寻求帮助的行为，代表了一种她想要确认还被爱着的需要，她想不断地验证孩子们是否觉得自己是个好母亲，孩子们是否仍然非常尊重她。

每一次当孩子们同意来帮助她时，她就会对自己说："如果他们不爱我，他们就不会帮助我。"

与此同时，她也不断试探自己的丈夫，也就是你们的父亲，是否还爱她，于是在向孩子们提出求助后也向丈夫提出各种帮助的诉求。可当孩子们或丈夫给了她必要的帮助时，她又会以这些为理由去苛责家人哪里做得还不能让她满意。这是一种报复，你的母亲，她认为自己的一生总是低人一等，孩子多，丈夫无能，自己的所有委屈与不幸压抑成愤恨，现在终于处于一个更强势的位置，要宣泄刁难这些爱自己的人。

我预见到你弟弟的家庭情况会有一些困难。不在他的直系家庭中，而在他妻子的家庭中。也许与新房子有关——它的居住者，或者那些与它有紧密联系的人。

约瑟，就你个人而言，你现在确实与三年前大有不同。你的角色我已经允许你大部分之前被角色抑制的人格面向得到展现与发展。

关于你们在波士顿的那一世，我们来补充一些细节。

今晚，我会试着回答一些问题，并提供一些关于转世的资料——这是你们感兴趣的内容。当然，我们会按照自己的方式进行。很多时候，看似无关的几句话，之后可能会被证明是相关的。而在其他情况下，这些看似无关的信息，则是为了让我可以巧妙地插入一些具体的内容，而不会引起鲁柏的警觉，并拦截我的信息表达。

（根据赛斯的说法，我们两个在南北战争前曾在波士顿生活过，那时我们的性别和现在相同。）

在波士顿有条街叫"格兰特"，或许这与那里的"格兰特大楼"有关，那大房子用作与教堂相关的用途，也许是牧师的住所。

这座建筑现在已经不存在了，但也许有记录可以证明它的存在。你的左眼当时有些问题。鲁柏担心这条信息可能有扭曲，因为卡拉汉小姐的眼睛也不好，但这些信息是没有问题的。

地址的数字中有两个5。与1632年的日期有关，但具体含义我不太清楚。也许我们以后可以澄清。一个叫盖罗的家族与这座教堂

有联系。我相信这个家族很富有，他们被埋在附近。有一个叫萨拉的人和一个叫奥斯卡的人。

请记下“**note**”这个词，它与鲁柏在那一世中的名字有联系，我们将回来再说这个。

还有格林纳尔迪，与圣安布罗斯教堂有关。教堂记录保存在地下室的保险库里。很久后，教堂附近建造了一条铁路。后来你住的房子的前厅改成了理发店。大约是1870到1890年间。

再后来，这里变成了一家服装店，然后是一家餐厅，随着街区逐渐衰败，最终所有建筑都被新建筑取代。你当时比较胖。教堂靠近水边，偶尔会有水手来拜访。

在这之前，这片区域更加优雅，那时船只停靠在更靠北的地方。随着航运的发展，码头向南扩展到了教堂附近的区域。

教堂后面有一个小山。不高，但包含几条街道。在西北方向有一座灯塔。几个小村庄后来成为了波士顿的一部分，其中一个在西北，另一个在西南，大约1830年时，它们之间被田地隔开。

还有另一个城镇在正西方向，或者是一个名字以A开头的地区，比其他两个定居点更远。你们搬到这里生活了一段时间，然后又搬回波士顿。

在那个地方你并不是牧师，而是从事木材工作。回到波士顿后，你继续担任同一个教派的牧师，只是换了一个教堂。这后一座教堂的位置在社会地位上相较之前更好，但即便如此，你也没有真正进入上流社会圈子。当时的社会名流都生活在城市的北部区域。

诺斯特修斯·埃尔莫（Nostratious　Elmo）是鲁柏上一世使用过的角色名。

JY6-258或Y6-2-258.3

第258节 探索多维实相：维度、片刻点与人格结构，伊斯遥视62，信封透视53：相同物体

珍的记录，关于她在1966年5月10日星期二做的一个梦：

“整个梦都是以图像形式呈现的。我看到了宇宙……或者说整个实相，一个充满无限螺旋和星辰的深邃空间。有人告诉我？还是我自己就知道……我们关于实相的许多重要信念完全是错误的。这是一个启示性的梦，只不过现在我已经记不清更多的细节了。也许是有人在向我展示这一切？但我不确定。”

首先，我要讨论鲁柏的梦。这个梦包含了一些无法用言语表达的启示。

这些信息是通过内在感官感知到的，尽管鲁柏在显意识层面并未察觉到梦的重要性，但内在自我已经吸收了其中的知识。他很可能会在短时间内再经历几次类似的梦境。

确实，当使用语言表达时，真相永远无法完全不受扭曲地呈现，因为语言本身往往既遮蔽又揭示。

我相信这个梦属于一个由三个梦组成的系列中的第一部分，另外两个梦还未显现。他同时还进行了某种星光投射。这并不罕见，因为内在自我在身体入睡时经常会离开肉身。

鲁柏唯一能记得的，是他在梦中得知人类最珍视的许多关于实相的观念其实完全错误。他被展示了一幅多维度的实相示意图，该示意图是从“广袤的当下”角度呈现的，并且以代表不同维度点的特质来表达。

例如，在这幅图中，每一颗星星都代表另一个系统中的一个“片刻点”。从你们的视角来看，它在你们的系统中以物质的形式存在，并且确实以物质的形态显现。然而，在另一个系统中，它却完全不同。你们看到的只是它在伪装实相中的很小一部分。因此，现在我要告诉你们，你们观察到的“你们的”宇宙中的各种星球和天体，它们确实只存在于你们自己显化的系统中。

角色我能感知到的全部，只有被物质化后的投影，因为肉身感知系统的性质限定了可感物的种类，角色我的感官会自动将所有获得的电磁波信

息转化为大脑可理解的物质模式。这些你观察到的物质，它们显然确实有现实的存在，然而，它们在其他系统中，这些被你们认为是天体的能量光，在其它位面上看起来是完全不同的东西，这一点你要知道。

你们所称的“维度”，其实是意识感知实相的不同状态。你们以三维方式感知实相，并偶尔能窥见第四维的部分实相。然而，实相在各个方向上存在着许多不同的维度。这些天体在其他系统中代表着“片刻点”。但当它们投射到你们的系统中时，你们只能以物质的形式感知它们。

现在，我要进一步告诉你们，这些所谓的维度，仅仅代表意识的不同能力。所有维度同时存在，甚至在你们的系统内也是如此，但你们的意识无法直接感知它们。因此，你们必须用自己的方式去诠释它们。你们创造了自己所处的实相系统。例如，那些天体在其他系统中确实是“片刻点”。如果你们的意识足够扩展，你们也能以同样的方式感知它们。

因此，更容易的说法是：当它们投射到你们的系统中时，它们“呈现”为物质。然而，这并不完全准确。实际上，唯一区隔这些维度的，只是不同阶段的意识状态，但这种分隔依然是极其有效的。

其它实相系统存在于与你们这系统相同的虚拟空间中，但你们无法感知到它们。

但某些系统中的居民却可以感知到你们，这就好像是单反玻璃的两侧。并不是所有这些系统中的居民都能感知到你们这一位面的存在，它们之所以能感知到你们，是因为它们在意识水平上或多或少与你处于同级，

而且感知机制也完全不同于那些不能感知到你们的系统居民。

生存人格是存在于与你的系统相同的虚拟系统中。他们可以感知到你们这一位面，但通常情况下，你们不能感知到他们的存在。然而，他们会超越它们所在的那个系统，就像你透过你所在的系统进入他们的系统一样。借此意识可以逐渐远离自己所处的系统，浏览其它平行位面。

那些作为"片刻点"存在的天体，遵循某些数学原则，尽管你们对数学的理解极其有限。即便以你们现有的数学体系，也只能以特定的方式去构想实相。这一点很难用语言表达，因此我要特别强调：你们的数学，仍然只是涉及了一个极其狭窄的领域。

例如，你们可以想象四维立方体，但你们无法想象四维的思维过程。你们无法理解四维的心理结构，更无法用四维的方式思考。你们无法运用四维的想象力。

从未有人真正考虑过人格结构在四维实相或五维实相中的存在方式，然而，四维或五维人格结构恰恰蕴含着最重要的线索。

你们当然还记得我们之前关于内在感官的资料。请尝试从四维人格结构的角度来思考这些感官……我们有时不得不放慢速度，以便鲁柏能够找到合适的词语。

在每一个更高的维度中，内在自我都会开始掌握更广阔的实相层面。因此，主导人格必须应对更庞杂的感知信息，同时仍然保持自身的身份认同。它会在更多的维度中运作，直到它能够在任意"时间"内同时操控多个自身的小我，却依然维持其内在的稳定性与个体性。

它承担起更多的角色，而随着内在自我对自身的认知愈发坚定，它会允许接纳更多的刺激，同时仍然保持自身的核心完整性。

这部分资料的重要性不亚于我之前给出的任何内容。我们接下来会专注探讨其他维度中的人格结构。

JY6-259或Y6-2-259.4

第259节 第四维度的人格结构与梦境实相，伊斯遥视63，
信封透视54：颜料压制图案

今晚，我们将进一步讨论第四维度中的“人格结构”。

人格同时存在于许多维度中，尽管角色我对这点丝毫没有察觉。然而，角色我可以接受到多维人格的相关教导。即使有时角色我不愿直接去体验那些建议，但如果人格给予的信息是适当与合理的，角色脑仍然可以在一定程度上理解到这灵感带来的思维导向。

所以，鲁柏不必对福克斯先生关于梦境和出体经验的研究感到惊讶。

我们的资料非常强烈地暗示了这些方向是真实存在与可行的。鲁柏是非常熟悉这类出体经验的，尽管在角色我的角度上，珍只能对神魂行动稍微有所察觉。这没有必要在现在展开过于复杂的讨论，所以我们现在只会谈论第四维和第五维人格结构。

因此，自我确实同时存在于这两个维度中。角色我无法直接参与高维体验。然而，如果角色我学会了臣服，允许自己做出让步，不再阻碍内在意识信息流的显化，就能对其他维度存在有所感知。但想将所获得的多维信息相互关联起来，形成角色我可理解的逻辑链是很难的，因为线性因果思维无法处理多维立体关系，但这并非不可能。

要知道梦就同时涉及几个维度，梦境状态本身可进入非常宽泛的领域，因为梦同时贯穿了几个意识层，并且在理想的情况下，利用梦可以到达任意意识状态，因为系统对梦没有限制。

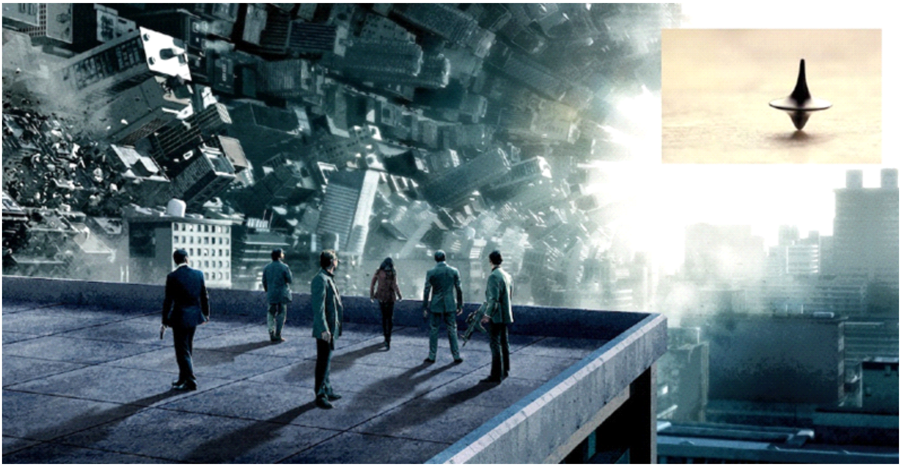
然而，从实际角度来看，通常只有三个。

自我意识的第四维人格结构显然始终在不断运作着。整个全我的主要目的和目标之一就是“意识到所有这些存有，并将它们合并为一个本体结构”。

福克斯的实验是相当有效的，尽管你们可能会做出一些调整。

在梦境状态的某个层次，你们可以识别并调整自己，以对齐那部分在四维实相中觉知自身的自我，并有意识地与之展开交流。你

们两人偶尔已经学会将清醒意识带入梦境状态，在这一点上，福克斯的观点是正确的，因为你们必须从这个阶段开始。



你开始操纵梦境状态，或者更确切地说，你开始有意识地能在梦境现实中操纵“角色我”，这之间是有不同之处的。这是一个全新的环境。在普通的梦境中，没有平时那么清醒的意识，人格只是自我经历的观察者，对梦境现实的感知是有限的且本能的。总的来说，现阶段的你们相当擅长在物质客观现实中被动地经历人生，但这样的意识层次只相当于一个幼年的孩子一样。当你们学会将清醒的意识带入梦境状态时，可以这么说，你们就达到了灵性成长的青少年期。

按照我们的类比，当你们达到“成年”阶段时，你们就会学会如何成功地操控梦境实相，就像你们现在操控物理实相一样。每个人格构建出自己的梦，你创造了自己的客观环境，然后却受限于它。梦境实相和伪装层中的物理实相是一样的“真实和实际”，但是你看，它可以被你这个缔造者一念生成一念改变，其实你们当前的所谓物理实相也可以被改变。

梦境实相是通往五维存在的训练场，在那里，你们将学会使用一种对你们来说颇为陌生的时间形式。你们会构建全新的经验完形，就像画家选择色彩一样，将过去、现在和未来结合在一起，创造出不同的“画作”。

目前，你们正处于这一发展的早期阶段，但这终将成为现实。在梦境宇宙中创造的这些实相，虽然是由你们建构的，但它们与你们吃下的那块蛋糕，或你们可能吞下的毒药一样真实。正如你们在物质世界中依赖常识来保护角色自己一样，当你们开始操控梦境中的对象时，也必须谨慎行事。

现在，对于你们来说，四维实相确实有其特定的参考点，就像物理实相

也有其参考点一样。

我们已经解释过，在物理实相中，关于物体的尺寸如何达成共识。同样，在四维实相中也有类似的共识形成机制。

例如，福克斯先生的梦境会面是真实有效的。在这种情况下，梦境中的会面是如何发生的呢？那些在梦境实相中同意见面的个体，必须具备某些能力。他们必须能够在梦境状态中保持清醒意识，并且能够在其中自由操控。因此，你们可以看到，每个参与者都会自行建构梦境中的会面地点——而这正是鲁柏的福克斯先生所未曾考虑到的一个关键点。

当谈及梦境实相时，你们较容易理解自己在其中创造现实。但你们却更难理解，自己在物理实相中也是如此创造现实的。

然而，正因如此，你们往往不太容易接受梦境实相的真实性。但我必须告诉你们，梦境实相确实是真实的，尤其是当你们正在考虑进行某些实验时，这一点尤为重要。

只要你们意识到角色自己掌控着一切，那么你们就确实能够保持对梦境实相的掌控。

确实，在梦境实相中，有些部分可能并非是角色我或内我构建投影出的，而是由其它人构建的。回想一下，在物理现实中，通常你只能感知到角色我的构建。然而，我亲爱的朋友们，这一规则并不适用于梦境实相。

这确实是一个重要的关键点。

任何形式的存在，包括在梦境实相中存在的形式，首先都是潜在形式，它们存在于心灵能量之中。因此，在物理显现之前，就你的物理感知而言，这种潜在形式早已存在。

比如你五年后将会入住的房子，它可能现在连建筑图纸都还没画出、还没建好，因此，你不会感知到它。然而这房子确实早就存在于待显化的实相列表里，并且在广阔的当下一直存在着。

就好像你看一本厚厚的故事书，那结局在你翻开第一页前就已存在，你读这本书是用了两周还是两年，那是你自己的事，那结局是两周后或两年后被你记忆成真实只是时间问题，但这并不改变故事书里的时间流速与因果发生次序。当然对于书中的人物们，它们确实经历了某种具有逻辑的被作者安排好的因果逻辑，但不管是作者还是读者都明白，在开放

的时间架构中，其实是没有所谓因果的。在广袤的同时性中，随时都可以对书中的人物与故事线做出新的修改。当然作为读者，你是否触发整个剧本的大结局，你自己并非没有可选项——任何时候你都有权放下，让整个故事就停留与截止在你放下的那一刻。

是的，你可以选择何时开始与何时结束这一切。如果你就是人生剧本的读者，就要学会接纳与品悟名著中的思想；如果你已经成熟到可以自己改编与谱写剧本，那就可以跳出现有的边框，自己借由固有的剧情架构、人物关系、时代背景，编写出自己觉得更有意思的改编版，并上传给群体意识，成为另一种可能性实相，呈现给大家。

在梦境实相的某些层面中，你们可以感知到这些尚未在物理世界显化的形式。这些形式确实存在，并且可以被察觉。在某些梦境中，你们能够接触到它们。

在梦境实相中，你们还可以接触到许多其他类别的实相，而这些实相在你们的日常物理生活中是不会遇到的。

一年前，这些信息对你们来说可能没有太多实际意义。但随着你心中计划的那些实验的展开，它们变得极具实际价值。

你们的能力已发展到足以让这些实验取得成功的程度。不过，某些额外的训练是必要的，而这种训练只能通过直接经验来获得。我会给予你们一些提示，以帮助你们更好地理解即将面对的情况。

当你只在角色的物理实相中运作时，只需在意一套相当简单的规则；而在梦境实相中，你确实要自由得多，因为不受角色我的逻辑脑认知干扰。亲爱的朋友们，清明的意识并不是来自角色我。角色我只是清明意识中的一小部分。角色我是清明意识在处理伪装物质实相时操纵的意识焦点。

利用禅定或解离技巧，清明的意识进入多维梦宇宙状态，但角色我做不到沉寂在空明中。角色我会立即设法激荡起思虑让你退缩出来，并导致意识焦点转移的失败。在你们练习解离的实验中将会遇到各种情况，在你学会控制之前，可能很难区分内我意识与角色我意识间的区别。有些你可以操纵，有些则不可以。

一些梦境中遭遇的地点是你自己依据头脑素材构建的。其它的伪装场景对你来说完全陌生。那些场景实际是完全属于其他维度中的实相，你可能在共享其它平行自我的记忆时会误入其中。如果从本质本真的角度上看，当你尝试利用清明意识进入梦境状态时，你实际上是离开了你当前角色所在的伪装系统。

你们正在演化出另一种意识形式，这是在个体层面上的。这对你们来说在很大程度上是全新的。在过去，任何类似的体验对你们而言都是偶然发生的。而在某些情况下，我曾在这些经历中与鲁柏有所接触。

不过，那些时候既不是我梦见了他，也不是他梦见了我。我只是温和地引导他进入新的维度。当他准备好时，他会自然而然地迈出这一步。他无法强迫角色我朝这个方向发展，因为整体自己设置了保护机制。然而，你们两人已经快要准备就绪了。

我并不喜欢“星光体”这个术语，主要是因为它常带有一些怪异的联想。或许可以称之为“精神体”或“心智体”，在许多方面，它在结构上与角色我的物理身体相对应，但并不总是如此。你们可以暂且将其理解为“第四维度中的结构”。

某些梦境体验实际上是有效的出体体验，因为在这些情况下，你们确实是在一种“精神体”中进行旅行。它确实具有某种形态，介于物质与非物质之间。

在物理实相中，你们通常无法察觉到它。此外，还存在另一种心理结构，它同样具有形态。这就是你们在所谓的“第五维度”实相中所呈现的自我形态。然而，它完全不以物质的方式存在。有时，你们会以这种形态进行旅行。

JY6-260或Y6-3-260.3

第260节 意识旅行的未来，伊斯遥视64，信封透视55：金史密斯与萨拉托加之行

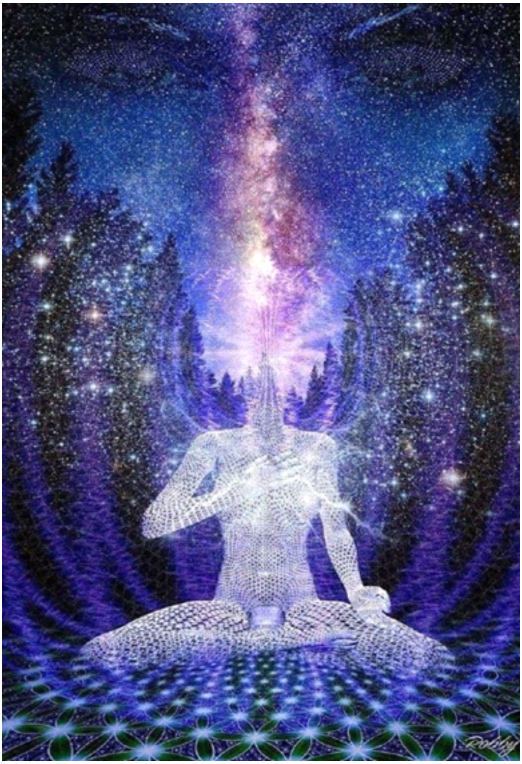
现在，我们来上一节短课。

不过，今晚我还是想说几点。首先，任何真正有效的大规模太空旅行，本质上都是意识旅行。

我用太空旅行这个词比较宽泛。在某些情况下，这样的探险将由集中的精神或心灵资源提供动力。你可以使用交通工具在你们的太阳系内旅行，但如果不开发出心灵和精神资源，你们就无法真正突破太阳系的界限。

当然，进入其他维度和系统的精神或心灵之旅是完全可能的。当我在这里谈到维度时，我指的不是长宽高的空间系统。你在精神上可以穿越空间，身体上却不能。在你的梦境状态中，你确实穿越到了其他维度和其他系统，这每个人都能轻松做到。只是想要达成可控的梦境之旅，需要长久的反复练习，穿越时空的限度取决于你自己的能力。

你们中的一些人，甚至在梦中也被角色我的认知严格地束缚在你们自己的系统中，尽管你们也存在于其他维度，但这些人并不知道他们的自由。



人类曾经拥有过比现在更沉重的身体，这种特殊的身体类型并没有完全消失。精神身体，有时被称为星光体，是你们将居住的下一个身体。当然，你们现在就已经在其中了。

在操控这种身体方面进行训练和有纪律的实验，将会带来极大的益处，因为当物质身体被舍弃时，你们将要面对一些类似的体验和生存条件。

你们将在这一过程中获得至关重要的经验。你们需要学会在大量陌生且前所未见的情境中保持稳定，还有对自我本体身份的理解。随着时间的推移，你和鲁柏在这方面都会做得很好。你俩可以尝试进行一些实验，试着在梦中或解离状态下联系彼此的人格。

也许某天晚上，我会在这样的情况下与你们二人建立联系。再强调一次，在你们的梦实验中，请记住，你们不仅能够感知到自己创造的建构，在某些情况下，甚至还能感知到他人的建构。

随着你们的进展，对自我的全我本体将会得到更多的感知力，但

每达成一个意识阶梯都会迎来新的挑战，而且难度会越来越高。正如我之前提到的，你们的人格已经建立了特定的保护机制，因此不会有危险。全我从来不会给人格设立它无法达成的课题，并且全我会时刻保护着参与实践中的人格。然而，如果缺乏这样的安全机制，确实可能会带来一定的风险。

鲁柏此刻在保持自己独立身份认知的同时，也允许我通过他说话，这对他的神智成长是有益的。一个人在梦境旅行中，确实可能造访过去、现在或未来的其他行星系统。不过，这类访问通常是自发的、零散的。

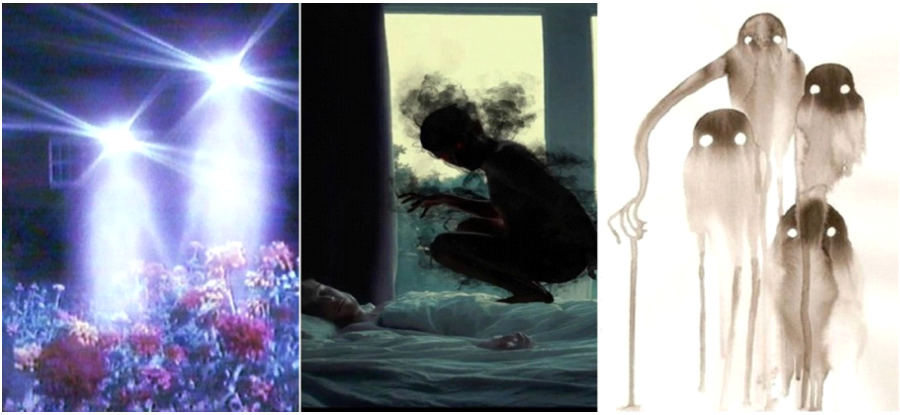
最好让它们保持这种自然状态。当这种经历在梦境状态下发生时，请加以珍惜并充分利用。但目前，不要尝试在出神状态下进行类似的探索，因为其中涉及的挑战过于复杂。

JY6-261或Y6-3-261.3

第261节 不同出体形态的奥秘，伊斯遥视65，信封透视56：素描实验

实际上，在你们出体的经历中，你们会发现自己还是会以某种“身体”形态存在。

这“身体”形态是一种必要的伪装，因为你们还不能想象没有某种可见物理身体的“身份”。因此，你们以某种“身体”形态投射自己，以便意识有可供聚焦的焦点。但这身体与外貌可根据你们自己的能力而变化，而如果没有它，你们可能会感到极度的迷失。身体的形态本身并不重要，但它可以告诉你们关于你们正在体验的维度的一些信息。



在梦境中角色我的身体是你们最熟悉的一种。它被你们称为“星光体”“精神身体”。它给你的感觉像是实体的，尽管你可以用它做一些物质身体无法做到的事情，比如悬浮。通常情况下，你不会用这个身体穿墙。这正是你们在普通梦境中所使用的身体。它确实可以进行悬浮，但在非常有限的范围内。

当你们进入不同的维度时，身体形态的能力会随之改变，事实上，它已经成为了一种全新的身体形态，我们可以称之为“心智体”。它仍然看似是物理性的，但你们可以用它穿越物质，并且在太阳系范围内真正实现自由悬浮。不过，这种心智体无法带你们超越太阳系。

然而，凭借这种形态，你们可以在太阳系内自由旅行。在第一种形态下，你们可以在有限的范围内感知过去、现在和未来，而在第二种形态下，这种感知的范围会大大拓展，意识的视野进一步打开。如果你们在梦境状态下与他人有约，这正是你们会使用的形态。

第三种形态，我们可以称之为“真正的投射形态”。在这种形态下，你可以飞出太阳系，并且不仅能感知自己的过去、现在和未来，也能感知其他体系的时间流。

你所使用的身体形态并不会决定你的能力范围。相反，你会根据自己的能力“穿上”与之匹配的特定形态。换句话说，你会尽力去适应。

在这种情况下，你可以从一种形态开始体验，然后转换到另一种，甚至直接从第一种形态跃迁到第三种形态。但如果要返回，就必须按照相反的顺序依次穿越这些形态，因为这些所谓的“形态”，其实只是意识在不同阶段所呈现的样子。它们不过是意识状态的外在表现形式而已。

当你完成最后一次转世后，在物质身体死亡后，默认的形态是梦境身体，而你的探索将从这个状态展开。虽然可以突然从第三种形态直接切换回梦境身体，但通常会对意识造成剧烈的震动，因为这种转换过于突然。

现在，我知道鲁柏对我要谈论的下一个观点并不太高兴。从理性层面来看，他对此持高度批判态度。然而，在更深的层次上，他又清楚地知道这是完全合理的。

确实有一些存在可以在这种体验中协助你们，并且无论你们是否察觉，在梦境状态中，他们经常这样做。他们可以作为向导，为你们提供极大的帮助。

我亲爱的朋友们，如果你们在睡眠时头朝北，你们会发现所有的投射都

会变得更加容易。

鲁柏对此可能不会太高兴。当然，在任何情况下，投射都是可能的。然而，在你们当前的发展阶段，如果能让一切条件都对你们有利会更简单。最终如何选择取决于你们自己。或许，床处于另一种朝向所带来的舒适度，对你们来说在一段时间内更值得考虑。但无论如何，这并不改变一个事实——头朝北时，投射会更容易进行。

这里还有一个有趣的小细节。鲁柏在第一次翻阅《星体投射》这本书时的投射体验，完全是合理的。

然而，那扇窗户完全是鲁柏自己创造的一个有效的象征。外在伪装投影是一种内在心理投射。福克斯出体时，会暗示自己穿过了天花板的天窗，离开了房子。而这对他来说是一种必要的自我暗示符号。

实际的物理窗户是在鲁柏的头后方，但他觉得自己需要在前方“看到”一个窗户，才能顺利离开物理环境。你们看，你认为会形成阻碍的就会阻碍你，你认为可通过的就变得可被通过，你们自己定义自己的路径与困境。

我觉得这很有趣。然而，这个象征本身显然是非常有价值的。你们俩都会随着练习而不断进步。你们当前对伪装实相的信念使得你们在离开物理房子时遇到了更多困难。如果鲁柏的窗户意象得以延续下去，它实际上会有效地帮助他完成出体。你们看，他并没有足够的信心去想象自己

直接穿越物理墙壁。

为此，他需要先创造一个虚构的窗户形象，这本身就是一种技巧，然后通过这个窗口投射出自己。这完全没有问题，我只是想指出他是如何做到的。当你通过梦境身体进行投射时，你会发现自己通常已经身处“外部”了。这意味着你已经完成了从物质焦点向外的初步转换。

大多数有效的投射确实是通过梦境身体完成的。当短途旅行结束后，个体会自然回归梦境身体，而这一过程不会造成任何不适，因为小我几乎不会对此过程进行干预。然而，在大多数情况下，清醒状态的意识是完全无法回忆起这些经历的。

福克斯的一些建议确实非常出色。它们可以帮助你在出体经历中保持清醒意识。随着你的能力提升，并逐渐适应这种体验，你的清醒意识将能回忆起更多细节，而不会因恐惧而中断。你看，一旦清醒意识感到恐惧，整个体验就会立即终止。然而，如果不让角色我的逻辑脑带着“清醒”意识来质疑，那么相同的体验可能会持续更久，从而为整个多重自我带来更深远的益处。

但是，这种训练极为重要，以这种方式操控意识具有明显的优势。这需要你们付出一些努力，也许还需要借助一些心理暗示，但你们确实能够做到：在梦境状态中识别出自己正在投射的那些时刻。

当你意识到自己正在投射时，你就可以延长这种体验，并确认它是一种真实有效的出体经历。意识的灵活性会自然地提升你们在清醒状态下使用内在感知的自由度。因为这本质上是一种意识的运动，而不是物理身体的运动，与物理位移几乎没有关系。

然而，在所有这些出体体验中，都会涉及一种化学能量的运作。化学反应会产生电磁连接，使意识与物理身体保持联系。从你们的角度来看，如果没有这层连接，意识将无法“返回”物理身体。当然，归根结底，是精神能量促成了化学能量的作用。但你看，意识的自由并不依赖于物理身体的存在。

然而，在你们当前的生命阶段，这种连接必须被维持。你们系统内的所有意识，在某种程度上，都享有类似的自由。

第262节 梦境身体、心智体与真正的投射形态，伊斯遥视66，信封透视57：一品红

我们继续上一节的讨论。

我希望让你们对任何成功的投射可能遇到的情况有所了解，以便你们能有所准备。为了方便起见，我们将上一节讨论的身体形态称为形态一、形态二和形态三。

“形态一”通常源自普通的梦境状态。在“自发性投射”中，你可能会在形态一中变得有意识，顺利完成一次投射，然后回到普通的梦境状态，随后可能会再次进行数次投射。因此，这类投射可能较难解读，尽管你或许能在某个特定梦境的记录中找到完整的体验。

使用形态一进行的旅行，将发生在你们的“本体系统”之内，并主要与地球上的物相资料和角色故事相连，尽管其中可能涉及过去、现在和未来。例如，你可以前往公元2000年的纽约——你看，使用形态一完全可以做到这一点。

这种投射通常持续时间较短，但画面异常清晰。在这个过程中，你可能会遇到自己潜意识中的幻象，而它们会显得极为真实。如果你意识到自己正在投射，你可以直接命令任何令人不快的潜意识幻象消失，它们便会立刻消散。

这些幻象的消失方式，就像当你意识到一个噩梦只是你潜意识的产物时，梦境便会自行溶解。然而，如果你误以为它们是真实的，那么你就必须像处理现实事件一样去应对它们，直到你意识到它们的来源，或者返回普通的梦境状态。

在形态二的投射中，通常不会遇到潜意识幻象，而且往往是在使用形态一的状态下自然转换至形态二。普通梦境的元素不会像在形态一中那样频繁浮现，也不会过多干扰你的体验。

在形态二中，投射的持续时间可以更长，画面也会极为生动。从这里开始，你将能够非常清晰地感知到那些并非由你自身构造的场景，而此前它们可能只是模糊的影像。你需要一定的适应期，因为这些外部构造可能会让你感到困惑。其中一些可能存在于你的未来，一些属于你的过去，而另一些只是被思考过但从未在物理世界中显现。

然而，你会发现，所有这些构建的实相在感知上同样鲜活，因为它们确实是同样真实的。

我举一个非常简单的例子：假设你发现自己身处一个房间，与几个人在一起。醒来后，你意识到这个房间和这些人实际上属于某部小说的情节。这时，你可能会想：“这不是一次投射，只是一个梦。”

但实际上，这可能确实是一场有效的投射。那个房间和那些人确实存在，只是它们并非以你所认可的现实方式存在。它们存在于另一个维度，而通常情况下，你无法感知到它。在这种情况下，由于那本书已经写成，你可以说，这个场景在某种程度上属于过去，至少在作者构思它的那一刻，它已经在想象中成形并获得了存在。

显然，你们所认知的物理现实，只不过是整体现实的一部分。你未来要创作的画作，现在已经存在。你完全可以投射到自己未来所绘制的一幅风景画之中。但这并不是一次“想象的投射”，而是一场真正的意识投射。

这正是我想让你们理解的关键。

你可能会发现自己置身于一场某位将军曾在脑海中策划过的战役，而这场战役实际上从未在物理实相中发生。

顺带一提，在这种情况下，你并不是真正参与了战斗，因此不会受伤。但如果你受到强烈的吸引，可能会不由自主地投射到某个士兵的身体里，并真实地体验到他的痛苦，直到你的恐惧将你拉回。这种情况下，学会控制意识至关重要。

在投射中，你可能会遭遇各种状况，其中的吸引力或排斥力可能会让你不由自主地被牵引向不同方向。而学习如何掌控这些影响的唯一方式，就是积累经验。

在这些对你的显意识而言完全陌生的环境中，稳定地保持自我认知至关重要。关于我们讨论的这些案例，我再怎么强调也不为过：这是真正的投射，确实进入了其他维度。许多类似的体验通常被误认为是荒诞的梦境，因为它们无法通过物理现实进行验证——毕竟，这些事件从未在物理世界中发生过。

现在，请仔细听。在“形态二”中，你可能会投射到一个未来事件中，而你将在其中参与，并且你在投射中所做的某个行为，可能会改变那个未来的发展轨迹。

因此，这个行为似乎会发生两次——一次在你的现在，一次在你的未来。但对于未来的你来说，这个改变方向的决定，正是受到过去的你在投射中的影响。换句话说，未来的你将因过去的自己的投射而改变。

让我们举个例子：你在睡梦中投射到了6年后的1972年。在那里，你看到自己正在思考各种行动方案。这一刻，你感受到一种“双重意识”，既是现在的自己，又是未来的自己。你告诉未来的自己该如何选择，并做出明确的决定。你看，这可能会以不同方式发生。我们将在后续课程中更深入地探讨这一点。

无论如何，你的未来自己都会听从你的话。现在，在现实的未来中，你就是那个自己，并且会以某种方式听到过去自己的声音。或许是在梦境中，或许是在一次投射中，你回到了过去。

在休息之前，我留给你们几个问题：

你的未来自己是否忘记了什么？未来的自己是否曾请求某种信息，而这个请求发过来促使了你们现在的自己进行了一次真正而有效的未来投射？

你们现在可以休息一下。顺便说一句，我确实打算回答你的问题，等到合适的时候会讲到。

JY6-263或Y6-3-263.2

第263节 未来出版的预言，伊斯遥视67

短暂的临时课

因为珍和我在独处时进行的一次简短讨论，引发了赛斯参与发言。

赛斯告诉我们，在出版商那里的赛斯资料肯定会被出版。上周珍送过去的“梦书”也会出版，不过是另一家出版商。

停顿了一下后，赛斯说这份资料也会逐字出版，但没有暗示日期。因为这对于它来说都是发生了的事情，不存在其它可能性的悬念。

随后赛斯继续说，最终当内在人格因意识成熟不再分彼此时，将不再需要桥接人格鲁柏的存在，一体性让人格间的传话不再必要。

然后赛斯说：

在接下来的几年里，你们的财务情况会非常好——甚至好到——约瑟，你会觉得自己必须卖掉画作来维持平衡。我得说，这是个荒唐的冲动。

由于鲁柏的第一本书，我们的课程将迎来新的发展，同时还会展开新的实验，并涉及其他人。

注意这些信息：5和7，还有田纳西州，5和7代表某个名字中的字母数。还有字母S和G。当时机成熟、迹象显现时，亲爱的鲁柏自然会看见它们。

4和6，中间有一个与时间段有关的障碍。

再次强调，我比你们想象的更常与你们同在，今晚当你们做梦时，我也会在你们的梦境之中。

（“我们会梦到你吗？”）

你们可能不会直接梦见我，但我会在你们的梦里。我向你们致以最诚挚的祝愿。

你们前世在波士顿住的那条街与“荒凉”这个词有关。

JY6-264或Y6-3-264.3

第264节 珍的出体探索，罗的梦境实验，伊斯遥视67&68

（6月1日早上珍起床记录下自己的梦。笔记如下:

我不太确定这些事件的顺序，相信我忘记了一些经历。我还认为，在最后一个事件发生后，我可能陷入了一些无关紧要的梦境或睡眠状态。

我看见自己很久前种下的植物，它们茂盛美丽，可用于装饰或移植。

我在梦里梦见自己醒来并为罗简述了这“美丽的植物”。我认为这盛开的花朵象征着我在作品方面付出的努力终于绽放。

假醒：

我在告诉罗关于植物的事，也许还做了个笔记来记录这个梦。然后我意识到这是一个假醒，也就是说我还在梦里，当我意识到我还在梦里时，我进入了清明梦的阶段，我想在我的梦里我应该可以所愿即现，于是我想我应该能够投射出自己想要体验的任何东西或能力。

当我意识到这一点时，梦中的我正坐在浴室里。我试着让自己漂浮。我伸出双腿，感到双脚有一种奇特的感觉，一种移位的感觉。然后我真的在梦中离体而出。

在那经历中我好像看到许多带有画面的镜子，我通过它们时看到镜子不是实心的。镜子里的场景是鲜活的有流动感的。我飘过那片区域。

我来到一片开阔的景观中，和两个女人在一起。我们是某种意义上的领导者。我奔跑着越过山丘，从地面跃上一处高高的平台。我对这次跳跃不太满意，于是“从空中向后倒回”到起跳前的位置，重新跳了一遍。

然后我第二次经历了“假醒”，从第二重梦境里脱离出来，我告诉罗关于出体的梦和悬浮的事。

然后我发现我在我们的朋友莉迪亚（**Lydia**）和阿特丽（**Atlee**）的房子里，那里有许多孩子和动物。我感觉正在和罗交谈着，他在一个房间里，而我在走廊里。突然我看到两个罗，平行罗的分身此时正在另一个房间。而从我的角度正好可以看到两个相互平行的房间中都有一个我丈夫。

我缠着罗一直跟他说话，让他待在原地。然后靠近另一个房间查看。果然，我可以清楚地看到两个罗。他们俩都在说话，所以我让罗到大厅里来，这样他就能看到我所看到的。他这样做了，于是两个罗面对面相见。而周围听到我们对话的人，也都看到了两个罗。

然后丽齐·罗汉（Lizzie Roohan）在隔壁叫我，我走过去看她。她比我记忆中的她年轻；也许五十多岁吧。附近有一个精心栽培的花园，也许是有好几个。似乎还有一些关于邻居的争执，因为有人没有好好维护自己的土地。

珍的梦境标注：从物质身体分离的体验是整个过程最生动的部分——如果那确实是分离的话。这是我第一次清晰地意识到自己经历了一次假醒套叠梦，然后有意识地尝试从中立体投射，脱离梦中所谓的我。但我似乎确实是这样做到了。）

(以下是罗5月31日星期二晚上的梦和经历:

梦境色彩鲜艳、生动。这是我做过的最不寻常的梦之一，但我可能并不完全记得所有细节。

夜晚，我站在悬崖边的一处狭窄岩架上，身边有几个人。在梦里，我和他们十分熟悉，但在现实中却并不认识。我们的脚边，一圈石头围起的火焰正在燃烧，而我们每个人手里都拿着一根长长的棍子，类似扫帚柄。我将一根点燃的火柴丢进一个凌乱的烟灰缸里，瞬间燃起了火焰。当我试图扑灭它时，却发现无能为力。

接着，我看着火势在石头砌成的火炉中蔓延。我再次试图用棍子将火扑灭，然而，反而打掉了火圈底部的几块地面碎片。透过那个洞口，我能看到远处的悬崖和蜿蜒的小路。与此同时，同行的人纷纷警告我不要再戳了。这时，我才意识到，我们脚下的岩架如今仅由一根细细的石柱支撑着——但我并不因此而感到恐惧。那根石柱似乎在微微发光，或是散发着热度。

然后，我发现自己正在热带度假。我相信同行的仍是同一群人。我拿着一副双筒望远镜，观察远处小路上的其他人。梦里还有一个女人，但我已无法准确回忆起她的角色。

这时，我的一个好友——如果我真的知道他的名字的话——正准备从其中一条小路上滑雪而下。我对他的安全感到非常担忧。他身穿绿色制服，沿着小路疾驰而下，最终腾空而起。而此刻，我仿佛正躺在一张床上，一开始是悬浮在小路上空，随后又置身于一个房间里。

我的朋友现在要么变得非常遥远，要么变成了一个微型小人；实际上，我几乎可以确定他确实缩小了。我看到他降落时，身形极小，依然穿着绿色衣服，显然完全失去了控制。他猛然俯冲至我的床边，在一个有盖的暖气片顶部滑行，撞上墙壁后，又跌落到下面一层的另一个暖气片上。他的着陆极为粗暴，我眼睁睁看着他弹跳、打滑，不禁惊呼出声。我估计他大约只有四英寸高，我还看见他的滑雪板在摔倒时缠作一团。

我十分担心朋友的安危，连忙把他捧在手心，就像孩子捧着一只被困住的苍蝇一样。而就在这时，我感觉到掌心里的小小朋友正嗡嗡作响，猛烈地撞击着我的手掌，拼命挣扎，似乎想要逃脱。而他，竟然变得更小了……

接着，我又出现在热带地区的一间小屋里，依旧是夜晚，和同一群人在一起。我仍然用双手捧着我的绿色朋友，清晰地感觉到他在嗡嗡作响，不停地挣扎，试图逃脱。

我们站在一张粗糙的木桌前，准备把它当作手术台。我打算给他做手术，或者设法让他恢复原来的大小。我没有看到任何手术器械。小屋里

点着煤油灯，或某种泛着黄色光芒的灯光。我觉得这里很脏。

然后，我看到有人把小屋的门敞开了，顿时，所有东西上——墙壁、天花板、敞开的门，无一例外——都爬满了各种各样、五颜六色的昆虫，它们在四处蠕动、飞舞。这让我非常恼火，因为我感受到我的朋友仍然在手掌间嗡嗡作响，而如果我为了帮助他而放开双手，我又怎么能在这些昆虫中辨认出他呢？）

首先，一些总体评价。你们俩的学习速度相当快。鲁柏通过假醒从梦境状态进入出体，这是完全合理的。他事先并未给予自己任何明确的暗示，但他平时对自己所设下的整体性暗示，在这次经历中发挥了很好的作用。

然而，那面镜子，其实是你们卧室里的镜子。鲁柏正是穿透了这块物理物质进行的投射，只是他自己并未意识到这一点。

至于你的梦境，约瑟，它同样涉及了出体，不过你的意图较弱，对过程的掌控也相对较少。尽管严格来说，在这两种情况下，真正的控制力都非常有限。随着你的学习深入，你会逐渐掌握如何更好地控制这一过程。

从鲁柏的角度来看，这次经历涉及了一种明确的意识操控，并且在一定程度上是有方向的。他曾出体至过去，而我正是当时你的朋友之一。这一部分的体验受到的扭曲最小。另一部分则涉及了一次小范围的未来投射，并且与普通的梦境元素交织在一起，其中就包括那场手术的情节。

那个微型化的片段极为有趣，同时解释起来也相当复杂。

首先，这个片段涉及一个过渡阶段，目的是将你引导至手术情境。你最初采用的方式略有不同——你原本打算将自己投射到房间里的一只小昆虫身上，但未能成功。

你对朋友最初的担忧，实际上源于你对某位即将接受手术的患者的共情性恐惧。这位患者正经历寒战，因此你在梦境中将其象征性地转换为滑雪情节和雪地。

不过，你确实进行了一次明确的出体，并抵达了心灵治疗师的小屋。我也在其中，带着善意，希望能给予你协助。

这里我们略过一些细节。鲁柏梦中的植物，确实象征着他过去和当前正在撰写的书籍。这次出体体验完全是合理的。而关于莉迪亚的片段，其中包含了许多常见的梦境元素。事实上，你确实曾伴随鲁柏进行某些旅行，但你已经不记得了。

鲁柏在梦中看到了两个“你”。其中一个，是你以“第二形态”出现，即你的另一个平行自己正在以这种形态旅行至其他实相。而另一个“你”，则是鲁柏在梦中自行创造出的形象。

当约瑟你以“第二形态”出现时，鲁柏的意识是清醒的，于是认出了你，并且向你指出，鲁柏在他自己的梦实相里已经创造出另一个你的角色形象。于是你看到了在鲁柏眼里你自己的伪装实相状态。

当鲁柏梦见自己曾与你讨论过某个梦境时，在大多数情况下，这确实发生了。你们两人在“第二形态”中以完全自然的方式进行交流。只要经过足够的训练，你们便可以在各自的梦境中记录下这些对话。尽管这项工作所需的努力确实是惊人的，但我要告诉你们，你们完全有能力做到。而且，通过你们的实践，你们可能让更多人认识到梦境状态所蕴含的真正潜能。

你们的进展非常显著，尤其是因为你们不再将小我视为对立的障碍。对你们而言，这种探索已经成为自我关注的一部分，因此，它将自然而然地助力你们的成长。

关于那个“小朋友”的情境，从你们的体验来看，确实较难解释。至于绿色的象征，也颇具趣味。实际上，你就是那个朋友——

（“我刚才正好在想这个。”）

——当时，你试图将自己投射为一只绿色的昆虫。然而，这个想法对你来说过于陌生，因此你的意识发生了分裂，最终，你在梦中看到的，变成了那个身穿绿色衣服的小人。

(我在5月31日星期二晚上做了这个梦，第二天早晨上班前写下了对它的

记录。本节课中并未完整复述这场梦境，而是提供了一个包含主要情节的摘要。

星期三中午，珍买了七月刊的《命运》杂志。其中有一篇长文，讲述了一位菲律宾的通灵外科医生。他预计将在明年秋天受邀来到这个国家，并在外科医生和其他专业人士的见证下为病人进行手术。文章详细描述了科学家们在菲律宾观察这位通灵外科医生施术的情况，以及他的住所和“手术室”——那不过是一间简陋的棚屋，里面摆放着一张粗糙的木条桌。尽管他的行医环境并不卫生，文章指出，至今尚未发现因他的手术而引发感染的病例。

我注意到，我梦境的最后部分，与这位通灵外科医生的环境有着明显的相似之处——在梦中，我身处一间热带地区的简陋棚屋，在没有任何器械的情况下进行手术，周围肮脏不堪，还充满了昆虫。而那位医生的手术间，同样是在热带地区，同样简陋。我在休息时向珍提到了这一点，并希望赛斯能就梦境中是否包含遥视元素作出评论。

周二，在做梦之前，我曾随意想到《命运》杂志，或许新一期已经出版了。这个念头稍纵即逝，我也没有多想。我并不清楚这本杂志的具体发行日期，但大致猜测可能是在每月初。我当时没有把这个想法告诉珍，也是在独处时想到的。因此，第二天，也就是周三，当我看到她买了这本杂志时，我的确感到一丝惊讶，但并未将这种惊讶与我的梦境联系起来。直到周三晚上，我重新翻阅笔记时，才意识到自己已经把这场梦忘了。）

这将是一节短课。

你确实通过遥视看到了《命运》杂志上的那篇文章。

你本周的各种不适，都与鲁柏的绘画和房屋清洁有关。我相信，关于清扫卫生的部分，你已经明白了。

（“是的。”通过灵摆确认。）

关于粉刷房子的关联并不复杂。你感到内疚，因为你没有主动提出帮助父母粉刷房屋内外，尽管你的母亲频繁且明显地暗示了这一点。鲁柏的活动触发了这两种情绪。

口腔溃疡很快就会痊愈，不再困扰你。这些溃疡也与这里的情况相关。你认为它们是由于不洁导致的感染，但那并非真相。

然而，整件事发生后，你的处理方式相当得当。

将意识带入梦境状态，对于你的训练和发展至关重要。

出体在梦境状态下是一种正常现象。然而，若要进一步发展意识与本体，所谓的清醒自我将会带来极大的益处。能在梦中进入意识清明的状态，是学会操纵和控制不同层次意识的关键。

你将学会操控和调节不同层次的意识，而这一能力也会延续到现实生活的其他方面。随着持续的发展，你将能够在梦境状态中赴约、传递信息，并通过记梦的方式来验证这些经历。

关键在于找到适当的平衡。正如鲁柏所发现的那样，如果你过于努力地试图将清醒意识带入梦境，你可能会因此难以入睡。通过反复试验，你会找到正确的平衡点，每一次成功的尝试都会提升你的经验和掌控能力。

之后，你在梦境中的经历本身会提示你正在使用哪种形式，这样你就能知道，在这些特定条件下可能发生什么。

如果你想以最清晰的方式记录某次特定的经历，那么你应该训练自己在经历结束后立即醒来。否则，后续的普通梦境可能会被错误地记忆为出体体验的一部分。

现在我要结束这节课了，好让你稍微休息一下，减轻些打字的负担。今晚我会再看看，是否能与你在你的经历中相遇。让我们看看你是否还记得。

JY6-265或Y6-3-265.5

第265节 现实适应与出体训练，伊斯遥视69，信封透视58：快照

（这节课共有包括安·迪布勒在内的三名见证人。在之前的几次非正式课程中，这三人听过赛斯讲话；这是他们第一次参加正式课程。所有人都阅读过一些相关的资料。）

今晚将主要关注之前一直在讨论的内容。不过，你们心中确实有一些疑问，我会尽力回答。

我特别关心投射这一问题，是因为你们的能力会很快引导你们朝着这个方向发展。因此，我提供给你们的信息都将非常实用。我不希望你们任何一个人因好奇而在不同维度到处瞎逛，除非你们知道自己在做什么。

具体来说，我想提一下个人"潜意识虚构"的问题。特别是在最初阶段，你们一定会遇到这些情况。必须记住，你们正在进入完全不同的维度，而你们熟悉的物理规则在那里根本不适用。

当你的认知里还有恐惧与迷信时，在角色我利用解离，把人格意识焦点再投射入其它伪装实相中时，你们有时会遇到由这种人文认知构建出的潜意识形象。当你离开本伪装物质系统时，你们实相的一般标准就变得毫无意义，因此你可能同时遇到由自己潜意识构建形成出的伪装形象，还有属于另一个维度相当合理的其它形象之混合。

另一实相是由另一个系统内的其他人格们创造的思想构造物，如果你想要有与其它维度中的实相获得互动的能力，你就必须学会如何区分出哪些形象是由自己构造出来的，哪些是由其他人构造出来的。

你看，连我都能判断出，我们房间里的客人们并不是你我潜意识的产物。如果他们也能同样特别认可我的"真实存在"，那就更好了。换句话说，如果你能识别出自己潜意识创造的形象，那么你就能掌控它们。

然而，如果无法识别它们的本质，投射中的遭遇可能会令人不快。

我今晚一直在谈的，是关于投射及其环境的情况——你几乎无法控制别人的构造物。

例如，如果在自我意识投射转移的旅途中，你遇到一个令人不安的形象，你必须先希望它消失。如果它是一个潜意识的产物，它就会因你的自由意识而消散；但如果你不让它消失，它就会留下来；如果你害怕

了，你的恐惧就会成为能量令其壮大，你的关注就会成为焦点，让其紧随，然后你必须把它当作必须面对的现实来对待。

类似的，此类噩梦会持续反复出现并使你陷入恐惧，除非你意识到这是自己创造的噩梦，然后选择直面它或不在意它，这时噩梦就会停止并消失。

不过，我必须再三强调，你在日常生活中用来判断现实的标准，在这里是不适用的。约瑟，你必须学会新的规则。我们角落里的这位小朋友也需要学会新的规则。现在，你所遇到的每一个形象和每一段经历，都将在其自身的框架内展现不同的变化。而且，不要忘了，这些经历会对你的人格产生影响，甚至可能比清醒状态下的任何体验都更加鲜活、生动。

我们已经探讨了你可以采用的各种旅行方式。我也告诉过你，你在投射中所采用的形态本身就可以对你形成暗示。如果你经历的遨游体验似乎将你带到了太阳系之外，那么你可以确定，你正在使用“第三形态”，而在这种形态下，你的能力相对来说几乎是无限的。无论在何种情况下，你所看到的任何形态都必须被接受。

从物理角度来看，把这些形象称为“幻觉”是没有意义的。它们并不比我朋友鲁柏现在坐着的椅子更“虚幻”。

鲁柏曾告诉你们的一位朋友，要尊重物质实相。他说，不管汽车是不是感官幻觉，它都可能撞死你。而我现在告诉你，不管这些影像是不是幻觉，它们同样可能带来危险，你必须尊重它们所在的实相。

那么，我要确保你明白，你将会遇到的这些被意识投影到你们伪装层中的构造物，有些确实是属于另一个系统的。它们并不是你自己创造的。只要你不去干涉，你就是安全的。你可以自由地探索，仅此而已。

我们将在这里用一个非常简单的例子，一个想象的投射，并大致解释其

发生的步骤。

现在，假设你正尝试从轻度出神状态中投射出体。你在福克斯先生的书中读到的大部分内容都是完全合理的。然而，他所描述的一些现象，实际上是由他自己的心理特定期许所引发的。如果你意识到这一点，就可以避免那些他所描述的不适体验。否则，你会期待它们的发生，而它们也就真的会发生。

他提供的方法在最初阶段足够用了。然而，他所谓的“松果体通道投射”其实涉及的内容远比他描述的要多得多。

这是我的操作指南。你可以把这当作你的第一课。

我们会有序地展开离体魂游的系列教学，因为我们这边不希望你们在稀里糊涂的状态下涉险进入多维世界。

你们可以借由任何方式引导自己进入中度出神的状态。有时有人在不经意间会自发地体验到，你知道的。为了取得最佳效果，在最初阶段，你最好选择在身体略感疲倦但精神愉悦时尝试展开离体的意识焦点投射。当你进入出神状态后，开始审视你自己的主观感受，直到你把自我的意识焦点锁定在内我的灵体载具形象上。

这意味着，你要明确地认识到自己不同于你所使用的肉身载具。然后，开始想象你的内在自我向上升起。即使在这个阶段，你也应该会体验到一种内在的运动感。

这种运动可能表现为从一侧到另一侧的轻微摇摆，就像你在轻轻地挣脱束缚。它也可能是一次向上的快速冲刺。无论是哪种方式，都会有一个关键时刻，你会清晰地感觉到自己，你具意识的灵体，正在明显地脱离肉身。然而，在尝试意识投射之前，你需要先向自己暗示，自身角色的物质身体会被妥善保护，并始终保持舒适。

现在，当你感觉到意识正在撤离时，你有两种可选的方式。

我建议优先采用第一种方法，而非第二种。

第一种方式是这样的：忘记你的肉身，或者说，忘记你对它的控制。用一个果断的意念动作将自己推出去。

你不必经历福克斯所描述的那些声音幻觉。如果投射成功，你会立刻失去对肉体的有意识联系，你的意识将完全不在其中。

尽管你的意识已经撤离，你的身体并不会变得毫无生机。它的基本维持

仍然由我们之前提到的个体细胞与器官的意识所掌控。

接下来，我会介绍其他的投射方法。但现在，我更关注的是——在你离开身体的最初几分钟内，可能会经历的情况。

一旦你的意识脱离了物质身体，你就进入了一种完全不同的实相。这种体验与任何其他经验一样真实。

你可能会有穿过门窗的感觉，也可能不会。这取决于投射是哪种类型。形成投射自我的身体也是物质身体，它同样具有分子结构，只是其显像频率有所不同。例如，门本身的物理属性不会改变。离体后的自我其分子结构的密度会发生变化，使其能够“穿透”门窗。

一般来说，不会发生无法回归物质身体的情况。如果在投射中，你感觉自己正在飞越树梢，那么你确实在这样做——只是你的物质身体显然并未移动。

在这些旅行中，你可以遇到其他存在并与他们交流。经过大量训练，你甚至可以主动安排这样的会面。如果要在科学层面进行验证，这当然是一个必要的前提。但最重要的是，你必须学会迅速适应这种新的状况。

我已经告诉过你，你不仅可以访问过去、现在和未来，以它们在物理层面曾经存在或将要存在的形式；你还可以进入从未以物质形式显现的实相。

在我们最早的课程中，我曾强调，体验的持续时间受其强度的影响。现在，许多仅仅被想象过、但从未真正发生的事件，仍然以某种形式存在，它们只是超出了你对现实的定义范围。

换句话说，你可以进入一个在16世纪规划但从未建成的博物馆。在投射状态下，这座博物馆的存在，与现实中你居住的房子同样真实。通常情况下，你只能感知物质实相，但在投射状态下，你还可以探索其他类型的实相——你可能会倾向于认为它们只是想象，但实际上它们确实存在。

任何关于感知机制的最新科学论文都会告诉你，感官信息的存在独立于感知者，但它们不一定以物质形式呈现。顺便提一句，如果你想真正理解这些概念，这些基础知识是必不可少的。

此外，在投射状态下，任何时候只要你希望返回，你都会立即回到物质身体。

我一直在谈论从出神状态进行出体。当然，你也可以从梦中投射，只是

角色我常没能意识到，长久以来其实经常在这样做。当你醒来时，你可能会惊恐地发现，自己的物质身体处于类似恍惚的状态，而心智却完全清醒，身体无法立即动弹，而自我意识却处于临在状态。

我相信，正如鲁柏告诉我们这位小朋友的那样，她经常经历这种情况。

因此，从梦境中出体又是另一回事。当出体成功时，你将清楚地看到，自我是如何改变自身的意识焦点的。在这种情况下，理性头脑仍然高度活跃，而身体则处于睡眠状态。在这种状态下，投射往往是自然而然发生的。

然而，为了整体自我的发展，并让这类体验更加完善，最好能以有意识的意愿主动进行投射。这样，你就能学会如何在不同的实相中操纵自己的意识，而这些实相与你通常关注的现实有所不同。

这可能带来一些意想不到的益处。例如，在一些已被记录的案例中，个体会突然被“推离”危险路径。这涉及一种瞬间投射——在这一刻，通常会让身体变得脆弱的恐惧和惊慌并不存在。正因为意识不在那里，身体才得以避免触发恐慌反应，从而成功逃离危险。

然而，更广泛来说，这类投射的最大意义在于，它让你有机会练习如何应对那些在你不再运作于物质系统后将会遇到的实相。这样，当你真正离开物质实相时，你不会感到恐惧，因为这些经验已经变得熟悉。

那么，我们将在下一节课继续这个话题。如果你需要投射方面的指导，我希望是由我来亲自给予你。

第266节 降神会的机制与伪装实相，伊斯遥视70，信封透视59：步枪标签

你们想要一些信息来解释你们第一次实验性降神会的结果。这发生在我们第11节课时。

为了你们能更好地理解我今天的主题，有必要先理解我们关于物质构造的资料。接下来我们也将很快开始对“感官的本质”进行剖析与思考，这些信息也将有助于回答你们对通灵原理和跨维度信息传递、改变实相显化等运作机制的问题。

例如，关于那第二对手指，或者说手指的组合，这些并不是所谓的灵魂之手。我们在矩阵的后台操作能量显像代码，并借此改变伪装层中投射物相的显化所见，将其形成为伪物质。这些是次要的构造，如果你还记得之前所给出的主要和次要构造之间的区别的话。

现在，请耐心听我说，因为这里需要一些新的背景资料。

所有的物质首先存在于“意识的念想概念”或说“心智图像”中。这个概念或心智图像具有独立的实相，并充满了能量，而且这种能量永远不会被撤回。只有当内在信息被投送显化在物理伪装系统内时，角色我才可能感知与接受到它。

正如你所知，这严重限制了你对真实的理解。

我们在这里做一些简化的陈述，以便清晰地表达这个概念：

任何未物质化的有效信息，在任何时刻都依然作为潜在的物质形态存在。其中一些信息将在未来以物理形式显化，例如，当下仅存在于头脑中的计划，可能会在未来被付诸实践，并转化为现实中的物体或事件。一些这样的信息将一次又一次地被利用，而另一些这样的信息将永远不会被利用。

现在，你应该明白，能量并不存储在任何特定的物理物体之中，而是蕴藏于其中的“观念形态”之内。换句话说，物理物体本身并不是以独立的方式存在的。然而，你们只能通过将庞大的实相信息转换为物理感官能够接收的形式，才能对其有所感知。

正如你们所知，伪装层中所有的物质实相都是由你们自己投影创造或构造的。你所看到的是你自己构建出的世界。然而，这并不意味着在你所感知的背后或内部没有东西。所有的思想都由能量的波动组成，从我们的讨论中你可意识到，在所有现实存在的电力强度范围内都存在着供表现实相与显化实相的电强度。

因此，每一个想法都具有实相，而这种实相，才是最根本的实相。感官信息本身具有独立于任何特定物体的实相。这些信息拥有自己的电性强度。如果你能够调整自身意识至该强度，你将自动地将其转化为物理数据，并感知到一个物理对象。

如果你的调频能力不够精确，那么你所感知到的就会是一个“伪物理对象”，它在某些方面与正常物体有所不同。例如，它可能对你的某些物理感官而言是显而易见的，而对其他感官却不是。在这种情况下，仍然会涉及原子和分子的组织，但它可能只被你实现了部分的物质显化。

在我们的降神会中，我们同样是在操控能量，并通过它塑造出物体——这些物体可以被你的物理感官感知到。请原谅我的双关，但“整件事”——对物质的讨论（matter）本身确实令人着迷。我们至少需要几节课，专门探讨感官信息的真实性，以及物质本身在相对意义上的“非真实性”。

我们讨论的内容将包括三个方面，主要为了引导我们对“梦境中的物体”“幻觉中的物体”、以及“物理物体”间的相似性和差异进行辨识性探索。

你看，除了在感知它们的个人认知之外，其实角色我所见的“幻觉物体”和“所谓的”物理物体之间基本没有区别。在我们那次实验性的通灵交流会上，由于当时的现场情况，和鲁柏那时尚且缺乏配合显化的训练，我们那时重新分配了一些能量。

在交流会期间，鲁柏扮演显化出的珍，其体重质量略微减轻了些，实际上减轻得很少。在鲁柏的帮助下，某些构成身体的能量，一部分被用来构建珍的变型大手的伪形实相。

再次强调，这些影像和你们认知中的任何物理物质一样真实。一旦能量被塑造出某种模式，该模式的“身份”就会被维持。如果这样更容易理解，你可以将其类比为记忆影像。不同的是，在许多情况下，这些影像可能从未以物理形式存在于现实之中。

你通过物理感官所感知的一切，当然是真实的——但这只是实相展现的一种形式。然而，如果你坚持认为只有物理信息才是真实的，那你就永远无法理解它所蕴含的深意。

实相不断地改变其形式，以便认知自身。它塑造出各种意识形态，并赋予它们不同的感知系统。每一种意识都会以不同的方式感知实相。而就物理感官而言，你所看到的一切都是合乎逻辑的。但所有这些现象背后的“心理”或“精神能量”，才是唯一的根本实相。

在将内在的信息翻译成外部感官术语时，总会有一些扭曲是绝对无法避免的，因为角色感官系统所使用的感知方法会自动给所感知的东西完成渲染。

你们在梦境或出体体验中所看到的物体，以及所访问的地点，本质上与任何物理对象或物理场所一样“真实”，因为二者都是被梦宇宙电子矩阵生成的投影，而从根本上来说，这两者都不是真正的“基本实相”。

当你试图将某个概念翻译为可被物理感知的形式时，扭曲就已经发生。

内在感官不会扭曲信息，但一旦你试图将这些信息传递为可被角色我感知使用时，某种程度的扭曲就会无法避免地介入其中。

通灵会期间显现的影像，与房间中的任何其他物体一样真实。如果当时你们三人中的任何一位手持相机，都可以将其拍摄下来。（比尔·麦克唐纳是这节课的见证人。）

我之前曾简要提及镜子中显现的形态。那种可见物相的显化其实又是另一回事，某种程度上更接近你之后经历的某些体验（参见第**219**节）。即使面对那样的形态，你仍然会在某种程度上捕捉到其中的概念，并试图将这些数据转化为你们位面中的物理术语。这种合理化解释的尝试必然会为其带来扭曲，然而，没有这些扭曲，你们就无法在有意识的状态下感知这些信息流中蕴含着的数据。在所有情况下，正是这些扭曲形成了你们感知到的物理伪装模式。

(Tracings of the rifle tag used as object in the 59th envelope experiment, in the 266th session for June 9,1966.)

以下内容与信封透视有关，珍透视了一把枪的枪证，结果描述中出现了很多扭误，主要原因如下。

现在，我们来看一个典型的潜意识扭曲案例，展现得淋漓尽致。

鲁柏本能地抗拒枪支与杀戮，因此，当这些本应准确呈现的视觉信息传递给珍时，她的大脑迅速而强烈地将其重新塑造，以符合她的固有信念。这种扭曲在不同阶段以不同方式呈现——比如，在信封打开后，鲁柏执意认为自己看到的是一头驼鹿，而不是标签上的鹰。

令人惊讶的是，这种扭曲并不少见，每个人都有自己愿意和不愿面对的，任何此类合理的信息都会被扭曲，很少有例外。在内我传递与角色认知不符的信息时，内在信息要不被完全拒绝转译解释，要不就完全被扭曲篡改。

你看，由于鲁柏的意识深层排斥枪支，在他看来，枪支象征着毁灭，是一种带有明确意图的破坏。因此，在他接收视觉信息时，枪标签上的鹰形图案被潜意识扭曲，变成了一位女性和孩子的形象——在这一语境下，这一形象无疑象征着创造力。他一开始确实试图保留部分原始视觉信息，但当潜意识认为有必要时，这些信息也会被抹去，以符合其固有的倾向。

此外，这把枪是在国家危机期间购买的，因此无论如何，它都与当时的恐惧氛围紧密相连。

“蓝色”实际上指的是打字机。它是在同一家商店购买的，当时鲁柏下意识地试图以一个测试物品来替代另一个。

（我们也想到过这一点，因为这台打字机的确是在大约同一时间、从同一家商店购买的。）

“侧开口”这个词本身对鲁柏来说是中性的，但他却倾向于从字面意义去理解，将其联想到小的透明长方形或方形。

我提供给他的信息本身是准确的，但在潜意识层面，它被有意扭曲了。“费用”确实指的是枪支的价格。而“黑色”以及负面的联想，则完全源自他自己对枪支的一贯看法。

我不断尝试用短语引导他回归正确的理解轨道，比如强调那些女性形象只是“形状”。然而，这个信息并没有成功传递。我们的朋友对自己不愿面对的事物完全视而不见。

这恐怕是我见过的最典型的潜意识扭曲案例之一。

JY6-267或Y6-3-267.4

第267节 罗的独处练习，感官伪装与显化能量，伊斯遥视71，信封透视60：秋海棠速写

（三年前开始进行课程时，珍是通过使用通灵板，上课时她不停地走来走去，她的眼睛一直睁着。这种情况持续了一年多。当珍开始坐着为赛斯说话时，她的眼睛闭上了；显然她现在正要结束这一阶段，或者至少在做出改变。）

现在，我们将马上继续上一次课程中展开的讨论。

不过首先，我想给我们的朋友鲁柏提一个小建议。这建议我是替你说的，亲爱的约瑟。我建议下午不要打扰罗，除非是非常不寻常的事情。实际上，最好是让鲁柏想象你在外面工作，那么他应该能做到这一点。

罗不受打扰的独处时光对约瑟非常重要。鲁柏当然也知道这一点，但珍常常会忘记。如果珍能理解并愿意的话，罗可以关上卧室的门好让自己处于独立空间内，你看，这样在你工作时间中就可以把公寓一分为二。我不知道为什么你自己没有想到这一点，或者为什么你一直没有这样做。

空气中弥漫着季节性的兴奋，但很快就会恢复到更正常的状态。我希望你能够理解我替你说出的这个提议。因为通常鲁柏都会认真遵循我的建议。

（今天，我们的猫几乎杀死了一只小知更鸟，珍愧疚悲悯地试图照顾小鸟恢复健康。）

你看，那只鸟的事件让鲁柏非常难受。他尽力不去打扰你约瑟的自我心灵时间，但从情感上来说，鲁柏觉得整个世界在那一刻都应该为帮助“他的”鸟而停下来。这件事只是最近一系列打扰你私人时间的事件之一。因此，我确实建议你，约瑟，能拥有不受干扰的工作时段，因为内在意识流需要保持稳定的、持续的流淌，才能高效而减少扭曲。

不过，现在整栋公寓中总体的情感氛围是健康的。如果你们能学会控制自己，不相互干扰，你们就能更充分地利用当前的情感活力。因为这一春季的能量充满活力又平衡稳定。

正如我之前所说的，肉身的感官信息确实被体验成一种“实相”，但这种“实相”并不驻留在物体之中。在伪装层中可见的“物体”只是对基本实相的一种解释。这些维持显化的能量源自于意识的思想。

换句话说，维持显化“物质实相”的原始能量恰恰源自于那些无形之相，那些内在投影蓝图因其本质而不出现在伪装层的物质框架中，但就是它们赋予了物质框架生命和可见的实相。你看，没有“东西”是独立存在于“那里的”。维持物相的显化，在其内部却有某种东西是独立存在的，角色通过外部感官以高度扭曲的方式感知显影为“现实”。

内在感官可以、也确实能够以未经扭曲的方式感知这些“真实的存在”。你的大脑本身就是用来处理与生成伪装模式的。它只能翻译和解读那些“似乎”是肉身感官感受到的证据。脑子无法超越自身去体验真实的实相，然后发现它其实就是它试图研究的对象。

角色脑和这桌上的玻璃杯都是一样的，是伪装层中的投影显化，头脑能认知的知识必须通过物质系统来获得。但心灵却是未经伪装的，它能感知与理解未经伪装的感官信息实相，或者说它能看到显化存在的能量。心灵可透过物体的表相看到显化它的能量。

你可以在理智上理解我告诉你的内容，但角色脑却无法直接体验实相。这种体验必须通过心灵，并借助内在感官达成。我希望你们能够理解，尽管物质实相是被投影出来的伪装层，但它仍然是真实存在的——只是，它是对更深层实相的一种扭曲显现。

我之前给你们提供的关于物质本质的资料，应该已经清楚地说明了这一点：每个原子和分子都拥有自身高度浓缩、编码的意识。如果没有这些意识体之间的合作与理解，任何形式的完形或形态都不可能形成。

例如：具思想形态的意识能量本身，它并不是一个单一、独立的存在。这把椅子的思想形态，并不是一个绝对统一、脱离物质的，或带有灵性的概念。这把椅子的思想形态，实际上是一个完形。它是由组成它的每一个原子和分子，共同协调、协作形成的

整体。它的存在，源于无数个体意识之间的互动，而非一个固定不变的单独实体。

（私人课）

我们的课程是建立在一个精妙的心灵平衡上的，而这个平衡必须得到维持。家庭的和谐对这种平衡至关重要。你和鲁柏之间那种灵性上的合作关系，是我们课程不可或缺的一部分。

我就不浪费时间再告诉你们“财务上你们没什么可担心的”了——因为你们根本不信我说的。这也没关系。如果我是你们，我也不确定我会不会相信我自己。

但可以肯定的是，这几年你们所付出的努力，很快就会见到回报。至于鲁柏是否找到工作，其实没那么重要——因为你们现在必须往前走，已经不能再等了。真正该注意的是，别让自己在忧虑之中陷得太深，那才是真的麻烦。

从某种意义上说，你们俩必须像一个对外封闭的整体那样协同运作，以应对外部世界的喧嚣与冲击；但与此同时，你们也必须像一个对外开放的整体一样，去接纳世界中真正有益的讯息与滋养。你们需要有意识地屏蔽掉一些无关紧要或过度干扰的刺激，好让自己能更充分地运用那些真正被你们感知到的、有价值的讯息。

物质实相是嘈杂的、复杂的、喧闹而又矛盾重重。但即便如此，你们仍要保持一种内在的平衡，因为如果把自己封闭得太厉害，就会失去灵魂进一步丰盛成长的可能。

你们所接收到的感官信息非常重要。你们各自的人格正在经历新的平衡调整，而这种平衡会引领你们走向新的拓展。不过，每一次外在的拓展，都必须伴随着一种内在的、深层的安全感，以及必要的内在独处。正是通过这种内在的独处，你们才能获得力量，在心灵层面上向外扩展。而当这种平衡达成良好状态时，外在的拓展也会反过来带来内在的深化。

在一定的范围内，考虑到某些基本前提，其实鲁柏比你想象的要更有弹性。你有不开心的事，应该早点说出口。如果你一直憋着不说，内心就会积累起怨气，而这些怨气最终会影响到你的幸福。你会开始把一些原本微不足道的小事看得特别严重，甚至搞不清哪些才是真正的问题，于是干脆一股脑地“砍掉所有的头”，只为摆脱一两个主要的困扰。

不过不管你有没有说出口，你那位忠诚而沉静的搭档鲁柏，总能察觉到

你的不安。于是他就会变得更加频繁地来打扰你、观察你，试图弄清你是否真的在生气——或者说，他开始让自己的想象力越跑越远。

当一个人内在受到扰动时，就会产生化学变化，这一点你是知道的。而这些变化，会影响你接收感官信息的方式。你也知道，是你自己创造了物质实相。因此，清楚了解你自己的情绪氛围极为重要。因为真正的改变必须从内部开始，而只有那样，你才能真正改变你所处的环境。

从某种程度上说，我是一个既带着关怀又保持距离的观察者。你给出的那些建议大多是合理的。不过，如果你当初早点表明立场，其实可以省下很多时间和精力。对你而言，去户外画画，或者出去散步，会非常有益。

这些话我以前也说过，而且毫无疑问以后还会再说很多次。

（对珍说：）如果你能对他说话时更坦率些，会好很多。因为当他察觉你心情不好，却又搞不清原因时，会感到烦躁和委屈。他经常并不确定问题出在哪里。当然，只要你愿意，我可以随时与你讨论你个人的情况。任何时候只要你开口，我都在。

JY6-268或Y6-3-268.3

第268节 三种投射形态，内在感官的深入运用，伊斯遥视72，信封透视61：艺术商店的公告

（玛丽莲和唐·威尔伯见证了这节课。）

像往常一样，我向我们的客人表示欢迎。

我向鲁柏表示慰问，他试图挑战自然之力，干预那些至关重要的平衡。关于这只小鸟的插曲，我们以后会详细讨论。这其中存在一些关联，我们将在未来的探讨中加以利用。

（见上一节课：珍一直在悉心照料一只被猫抓伤的小知更鸟。上周一它被发现时仍然活着，但今晨我们发现它在夜间去世了。它被安置在户外一个安全的地方，得到了喂养等照料。昨晚大约在10点，我们坐在客厅里，珍突然说："这只鸟死了。"但当时我们没有去查看。）

你们肯定还记得关于内在感官的资料。利用心理时间进行的实验和体验，以及所有的投射事件，都与内在感官的运用直接相关。因此，投射等体验会让你们沉浸在极其生动的运动感和知觉体验之中。在投射过程中，你们在一定程度上可以——并且应该——运用批判性思维。然而，如果过度强调批判性思维，可能会直接终止这次体验。训练将帮助你们维持适当的平衡。

通常，在任何特定的投射体验中，你们不会同时使用所有的内在感官。因此，你们会发现某些投射体验似乎与其他投射体验完全不同。

你们可能还记得，我曾简要列出过投射过程中使用的三种形态：自我实相、小组实相、群体实相。

现在，我要补充说明：在第一种形态中，你们通常仅使用部分内在感官；在第二种形态中，你们会调用更多的内在感官；在第三种形态中，你们会尝试调动所有的内在感官，尽管这极少能够完全成功。当你意识到，所谓的"清醒"或"梦境"都是意识投射时，就会发现观察自身所使用的整体感知方式是件非常有趣的事情。

你们会在很大程度上本能地屏蔽那些超出当前发展阶段的强烈刺激，这种自动平衡机制可能会导致某次特定投射中的体验出现不均衡。

然而，你们应该明白，几乎不可能完全觉察到所有可能的完整感知，因为角色我绝不会容忍这样的情况发生。即使在最简单的梦境中，你们也可能直接感知到意识传递的某一概念，并理解其包含的特定信息，却无需任何语言来表达。

正如你们所知，这正是内在感官的特征之一。在某些投射体验中，你们也会"知晓"或"体验"某个概念，而一开始，可能并不理解自己正在经历什么。通常情况下，你们是通过思考来理解一个概念。然而，有些体验涉及我们称之为伪投射的情况。

在这类体验中，你们会直接进入某个概念最深层的实相，仿佛亲身经历它。但你们所观见与经历的异世界可能是一次真正的投射，也可能不是。我们有办法判断所经历的投射是伪投射还是有效投射。

举个简单的例子：鲁柏曾经在某次梦境状态中进入了一次有效的投射。这次投射是有效的。然而，那场景也与角色我自身固有的某个逻辑脑概念很相似，也是可被自己的幻想营造出来的“伪内部体验”。

鲁柏当时处于第三种投射形态，他确实投射到了你们的太阳系之外。不过，这仍然是在物质宇宙内部进行的投射。他在过程中获得了一些信息，但这些信息并未被他的显意识回忆起来。

当你们清晰地体验时，当你们探索一个概念的内在时，你们不仅仅是“理解”它，而是会“演绎”它。你们会创造出一个临时但极为生动的形象，就像在梦境中构建画面一样。

即使鲁柏的体验仅止于此，它依然是有意义的。因为当你们以这种方式理解一个概念时，你们永远不会忘记它。这种知识会成为你们身体细胞的一部分，并融入你们自身的电磁结构之中。

不过，我想更清楚地说明这一点。假设你们突然理解了“与宇宙合一”的概念，并且在体验过程中运用了特定的内在感官。那么，就像在梦境中构建画面一样，你们会创造出各种不同的形态和形式，以代表生命的复杂多样性。随后，你们会进入并“体验”这些生命，而不仅仅是思考“成为一只鸟是什么感觉”——而是会在那一刻真正“成为”一只鸟。

这确实涉及到某种投射，但它仍然必须被称为“伪投射”。因为，一个真正的有效投射意味着，你们某种形态的意识必须实际投射出去，并真正进入那些不同的生命形态之中。

你们会发现，一些简单的尝试可让你体验到更充分地利用自己的内在感官时的感受。这正是你们目前所处的发展阶段，现在，你们可以在更大程度上使用这些感官。有些体验可能看起来像投射，而在接下来的课程中，我会告诉你们如何区分它们。

有时，你们会看到自己的身体仍然躺在床上，而有时，你们则无法看到它。你们在投射过程中所使用的形态，能够帮助你们了解自己在特定投射中的能力。有时，你们可能会以一种形态开始投射，然后再从中投射到另一种形态。

有三种情况，在第一种形态下，你们可以回头看到自己的身体。如果从这一形态进一步投射到另一种形态，以增强体验，那么在第二种形态中，你们将无法再看到自己的身体。然而，即便如此，你们仍然能够感知到它的存在，并且会经历某种双重感知。

在第三种形态中，你们将完全意识不到自己的身体仍然躺在床上，也无法看到它。在这种状态下，你们的体验会变得更加生动，甚至可能涉及其他系统，而此时，你们与自己的物质形态几乎没有任何联系。因此，使用第三种形态进行投射是最难以维持的。

这类投射的可能性确实令人着迷，但相较于前两种形态，它也伴随着额外的风险。此时，你们的意识已经与身体相距甚远，而长时间的分离可能会带来危险。例如，当你

们从这种状态返回身体时，可能会一时认不出自己的物理形态。我们当然不希望你们经历这种情况。第三种形态的投射可能会导致暂时的迷失和方向感缺失。然而，你们不必过分担心，因为通常情况下，你们的探索都会符合自身的成长进程，不会超出你们所能承受的范围。

在使用第三种形态时，自我意识可以觉察到当前角色的身体状况，但很难将当前的角色我个人记忆当真。因为这第三种形式是以“内我的灵体”为焦点载体，而前两种还是把角色我的肉身当自我存在的核心。内在神魂感到困惑是因为迷失感。当物质身体被抛弃或邻近死亡时，就会产生这种迷失感。

当然，这种迷失感通常只是暂时的。当这种形态彻底脱离物质身体时，角色我在电磁系统中的所有记忆和身份认知，都会整合全部上传给矩阵，成为内在自我认知的一部分。

不过，这并不是一个瞬间完成的过程。在任何投射尝试中，也完全没有必要推进到这一阶段。然而，第三种形态确实常被用于教学目的。它偶尔会被用来让整体人格熟悉那些未来某个时刻可能影响到它的情况。

第三类以人格为意识主体的感受视角很罕见——当自我认知不再迷茫时，与肉身身体的连接会完全断开。不过，我们不会深入讨论这种情况。你们的大多数投射，都会发生在第一种和第二种形态之中。

通常，你们会从物质身体投射进入第一种形态，然后可能进一步进入第二种形态。有时候，你们可能已经切换到了第二种形态，却没有意识到，即使你们已经尽力去确认自己的状态。不过，确实有方法和迹象可以帮助你们判断何时从一种形态切换到另一种形态，而我们会确保你们了解这些。

你们两个——约瑟和鲁柏——如果继续保持目前的成长速度，在接下来的几个月里，你们应该都会经历几次关于第一种和第二种形态的投射。

此外，我还想讨论不同类型的投射体验，包括：始于梦境状态的投射与始于催眠状态的投射之间的区别，以及它们在体验和感受上的不同；还有鲁柏所说的“清醒的梦境”。其中有几个关键点你们尚未了解，但它们相当重要。

JY6-269或Y6-3-269.3

第269节 清明梦的训练，电磁实相的运作，伊斯遥视73，信封透视62：粗麻布

我在此真诚地祝你生日快乐。

（1966年6月20日，这一年罗47岁，珍38岁。）

鲁柏很在意你的同事没有为你举办派对，所以我确保及时地祝贺你。鲁柏发出了信息。你今天的来访者并非是不请自来——至少在潜意识层面，他们是受到了邀请的。

鲁柏希望他们能祝你生日快乐。但这一过程并未在角色的意识层面进行。作为珍的角色意识，她倾向于独自度过这一天。珍讨厌你原来的那些同事，而这股情绪能量很快找到出口，吸引了人们前来拜访。可当他们真的到来时，他又不愿真正打扰你，于是最终什么都没发生。总的来说，这是一次有趣的示范。

现在，我想告诉你们一种梦境的情况：在这种梦里，你会清楚地感觉自己是清醒的。当这些梦异常生动时，自我能意识到自己正在经历它，但通常在梦中是不能使用其当前角色的主观逻辑判断能力的，只是在用第一人称视角的方式经历着角色的经历。

但当你意识到自己是在梦中时，你就可以使用主观逻辑判断力并引导角色做出符合你要求的选择与行动。然而，当你真的这么做时，你就会意识到自己此刻并非处于日常的清醒状态。在这类清明梦中，你的确是清醒的，但你所处的，是一个不同的心理框架，甚至是一个不同的实相框架。

在清明梦中，你的意识运作在一个相当高的层次，并且在使用内在感官。这使你能够感知额外的广度或维度，从而带来梦境的极致生动性，有时甚至会产生极强的兴奋感。

下一步当然是让自我意识在梦境状态中也能运用主动逻辑判断能力。这样，你们就能意识到，尽管自己确实是清醒的，但这种清醒是在一种截然不同的状态下发生的。

当这种情况发生时，你们将能够同时运用清醒时的能力，以及梦境状态下独有的能力。你们会清楚地知道自己的身份，并且意识到你在伪装层中的物理角色我正处于休眠状态，在角色我所谓的梦境状态中，内在自

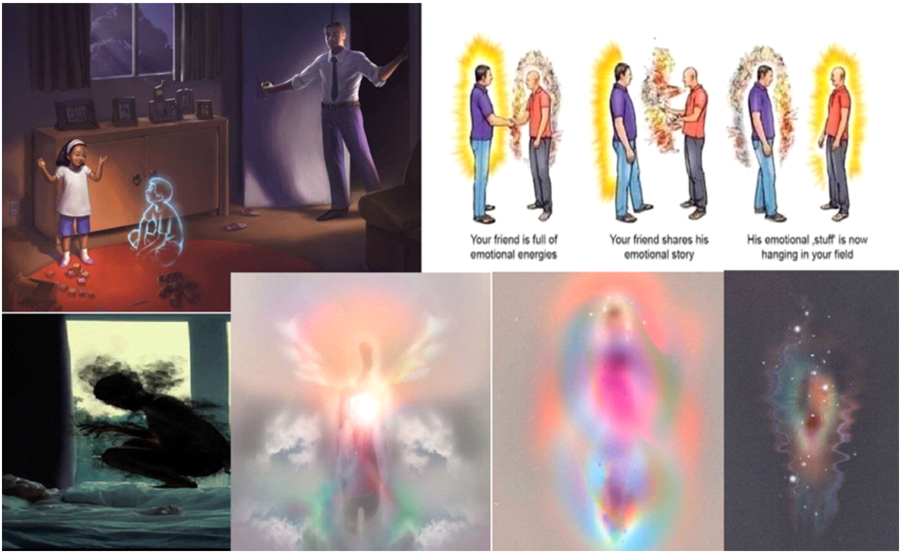
我是完全清醒的。

当你可以有效地把控清明梦时，这代表了自我意识的可控范围在显著拓宽，并且与平时角色我的自我限制相比，认知有了相当大的突破。

只有当你们达到这一阶段，才真正具备练习完全操控梦中的体验的能力，并能够将从中获得的知识传递给你的内我与角色我。当然前提是你已经学会了记梦与解梦。换句话说，在这种状态下，角色自我在这些经历中不再只是被动的观察者，而是某种程度上的直接参与者。

事实上，几乎所有的梦境体验都涉及某种形式的意识投射。这些经历在强度、类型以及持续时间上各不相同，就像你们日常生活中的体验一样。要想真正有效地在这些状态下运作，需要相当多的训练和掌控能力。

总的来说，自我的逻辑判断力在其中确实起一定作用，但内在直觉与人性品质其实是真正至关重要的。当投射发生时，物理身体会经历特定的化学变化，并伴随电磁场的波动。这些变化的具体表现会因投射的不同形态而有所不同。



投射出的形态确实会对你们的物理系统产生一定的影响。换句话说，它是可以被探测到的。从物质层面来看，它或许可以被称为“伪图像”，但它在电磁层面上却拥有实在的存在性，并具备明确的化学特性。

动物确实能感知到这样的“魂体”。这并不是什么神秘的魔法，而是因为它们能够感应到投射形态所释放的化学特性，并基于这些特性形成视觉上的印象。然而，与物理形态相比，这些投射形态的化学特性更加分

散。你们可以将其想象成为风暴的化学组成。它们在你们的物理系统中造成微小的扰动。

通常，这些投射状态不会以固态的方式存在，就像云虽然有形状，却非真正“坚实”的物质。但它们确实拥有一定的边界、结构，并且始终处于运动之中。尽管你们的物理感官通常无法直接感知它们，但它们的存在依然是现实的一部分。

这种“分散性”或许是魂体与物理形态之间最重要的区别。魂体确实拥有原子结构，但在某些方面，它们的结构比物理身体的结构更加不完整。当个体进行投射时，物理身体的重量会出现微小的变化。在清醒状态下积累的多余化学物质，会被用于支持投射形态的形成。此外，在投射过程中，电磁能量和化学能量也会发生轻微的消耗。

这里涉及许多值得深入探讨的内容。意识本体并不受物质存在的影响。而电磁实相隶属于内在自我。它没有可被伪装物相影响的属性，尽管它以物理的形式被表现与感知。第二种和第三种投射形态都具有电磁实相。我们放慢速度，以确保这些资料能够清晰地传达。

身体的化学属性，其实是某些电磁变化的结果。换句话说，化学物质只是电磁实相的副产品。而电磁特性，本质上是属于心灵结构的，而不是物质结构。

在物质实相中，内在自我的一部分电磁属性会被物理身体所利用。当内在自我进行投射时，身体会发生微妙的变化。但这种投射并不依赖于肉体生命——也就是说，人格的延续并不取决于物理身体的存续，也不需要借助物质身体来支撑自己的存在。电磁特性会随内在自我的回归而复归于其本源，不再用于构建物质形象。

所有的意识，首先且主要是以电磁形式存在的，尽管它可以投射到不同的载体中。但无论如何，意识从不会被完全禁锢在这些形式之内。你看，我已经在一定程度上向你们解释过这一点。作为物质世界的个体，你们的感知——尤其是物理感知——被极大地减缓，以适应你们当前的体验模式。

从广阔的视角来看，一个人整个人生的时间跨度，在自我们看来不过是一个“瞬间点”。而被感知为自我的个体意识，只不过是全我中的一小部分，它被赋予了深入探索与体验这一特定瞬间点的能力。为了能尽量多地从这一瞬间点中提取出感悟，进入角色后的人格将感知的速度减缓，把一瞬扩展成百年。这对你们来说或许很难用你们可理解的时间概念来解释，除非你们已经在冥想中经历过“心理时间”。比如你只打了个盹，梦里却经历了完整的一生。

每个人在其一生中都经历过几个物理时刻，在发呆时遐想连篇的这些经历完全独立于你们的时间结构。

你们能够在极短的时间内，经历完全独立于物理时间结构的体验。这是因为，在这些时刻，你们的意识正在探索一个“瞬间点”内部的丰富内容，深入挖掘其中包含的体验和信息。

事实上，这正是你们的人格自我在整个一生中所做的事情——只不过，它是在更广阔的时间范围内进行的。而在投射状态和梦境中，你们的感知会在一定程度上超越角色自我的时间限制，进入更自由的意识流中。物理身体确实是自我的载具，但请记住，你们并不需要物理身体，也能进行投射。

JY6-270或Y6-3-270.4

第270节 生存人格与物质自我的错觉，伊斯遥视74

晚上好，亲爱的朋友们。

我亲爱的约瑟，确实有某种心理平衡机制在起作用。你无需担心自己会在潜意识中邀请大批人进入你的家，鲁柏也不会在潜意识中这样做。

约瑟，你还忽略了一点：你本身就是你的潜意识自我。许多在角色自我看来毫无意义的事情，对整体人格而言却至关重要。只要人格整体的完形系统运作良好，心理平衡就始终会发挥作用——这正是你们二人的情况。

人格的整体需求，始终被我曾说过的“内在自我”考虑着。

内在自我是角色我能意识到的、自我意识中的潜意识部分，但潜意识并非内在自我。内在自我隶属于人格的下属分化，而潜意识是角色我自我意识中的后台意识通讯协议。

角色我可意识到你们称之为“自我”的主要意识框架，并不断地指导着角色整体的活动。角色我对神经系统的复杂运作以及所有身体功能都了然于心，它是肉身的监督者。

角色我掌管着何时允许潜意识的内在需求与愿望被表达与实现，并调剂着什么自我需求优先被满足、哪些则推迟一段时间。当然人格在承上启下的过程中也有很类似的职责，好维系整体的稳定性。

内在自我也可以在梦境状态中运作，在某些清醒梦中，它能够意识到人格是处于非正常“清醒”状态的。在最佳的投射体验中，这一部分自我是与你同在的。它代表了人格最崇高的抱负与潜能。心理学家称其为“潜意识自我”。

当你在感知似乎非常清晰的梦境中时，你可以确定内在自我正在运作。

人格的所有部分、当前人格的所有面向、所有人格片段都是以内在自我的形式存在着的。它一直处于运作状态，始终在经历中不断自我完善、自我变化着。它不只是角色在你们的时间当中任意某时刻里的你自己。它还包含了主人格期许达成的完整蓝图，承载着当前人格在每一次转世中的全部潜能。

人格是所有辅助心理“子人格”的统筹者，这些“子人格”共同构成了当前主要的行为人格。内在自我具有给予和接受的功能，它会防止未被规划构建的其它方面获得角色的控制权，除非从更宏观的角度来看，有充分的理由认为这种新的角色特性是对自身发展有利的。这种控制是自我成长过程中必要的。

它不仅涉猎你们的未来与过去，同时也在塑造当下。就像艺术家创作一幅画，这幅画虽然从物理角度看是独立存在的，但依然是艺术家自身的一部分。同样地，存有创造并塑造整个人格体系，而人格正是存有的不同侧面。

无论是在清醒状态还是梦境状态，存有都在运作，并且常常决定着这两种状态的内容。它比人格的任何单一部分都更加通透，因为存有将所有人格侧面整合为连贯的整体。正因如此，存有是所有活动的核心指挥者，无论是在角色清醒还是梦境中。存有是向你们提供灵感的内在源泉，也是安排并促成我们此刻会面的更深层内在自我。

我从一开始就告诉过你们，内在自我不仅通过内在感官获得实相信息，也借由角色知道来自实相伪装层的外在感官的信息。

内在自我是整个现有人格的核心本体。在许多情况下，它就是你们在梦境中的“我”。毫无疑问，它也是你们创造性活动中的“我”。它是超越物质存在的那个“我”，而你们熟知的、以物质为导向的角色自我只是它的一部分。

如果只有定位在物质层中的角色我能存活下来，那么能真正存留下来的东西将寥寥无几。物质层中的角色我几乎意识不到其多维整体经验。如果只有物质层中的角色我能够存续下来，那它将只具有此生的意识记忆。而事实上，即便在这伪装实相的物质层中，你其实也并非是绝缘独立存在着的，事实远比你能想到的要更深入很多，也更为复杂。我之前说过，没有什么是独立存在着的，每个投射物都同时在多个层次上运作着。

被角色我遗忘了的事件和经历，或累世中的不被角色觉知的记忆，仍然影响着角色此生的活动，如果不是这样，在物质层面中角色的生存时长其实会很短暂。任何把个体从群体意识与多重自我中割裂出去的自我认知，都像是纸片人一样的肤浅。

很多事情跳脱了或超越了角色逻辑脑能理解的范畴。人们在以逻辑思维为傲的时候，却自限了自己思想可引用的知识点，只知道理所当然地认为物质世界中的自我代表了自身心理活动的本体，却不知这只是一种幻觉。角色我的知见只包含了多重自我心理中极小的某一个意识面向，仅

此而已。

角色我觉得自己能活下来是基于自己的努力，但它不知自身所运用的觉知本能和天赋记忆都来自其它维度；角色我觉得是自己构建了自身的心理本体，却不知是内在神魂赋予了你这种对片刻点串联成时间线的连续感。角色我对这些可说是所知甚少。

自我意识与自身意识本体的亲密关系，角色我对此几乎一无所知。角色我经常狂妄地认为自己就是一切，却不知自我意识与自我意识群体间的关系并不取决于一个基于伪装物质层中角色我的存活。某一版角色的生死被理解成很重要的事，但这只是生存的假象罢了。

你们需要明白，“生存人格”与角色心理人格之间存在着本质性的区别。在伪装物质层中生活的角色个体，习惯于向外展现它的表面形态，即我们所谓的“外在自我”，而那些更深层次的内在心理实相则被隐藏在角色我之下。之所以如此，是因为角色我本身的功能决定了它无法处理这些复杂的多维知识架构。它唯一的核心目标，是让人格能够在物质环境中得以顺利运作。

而生存人格的心理结构却与人格截然不同。在这种状态下，外在自我不再扮演“展现外部形象”的角色，而是与人格的其他面向融合在一起。你们可以这样理解——角色我在生存人格中，类似于潜意识的一部分，尽管这个说法并不完全精准，但可以帮助你们理解这个概念。

然而，在伪装实相物质层中的角色我所具有的记忆，确实可被由潜意识传递过来的其它记忆所取代，这是事实。这意味着，所有的经验依然存在，并未消失。这正是生存人格的心理构造。在这一层面上，心理实相与物质实相之间并没有绝对的区分。而定向于物质自我的体验却的确需要制造这种区别，来界定不同位面上的信息流。

生存人格不需要这样做。对于生存人格而言，这种区分是毫无必要的，所有的实相都是心理实相。一个念头就像一把椅子一样真实，甚至比椅子还要真实。因此，生存人格和定位于物质实相中的角色人格在沟通时，必然会遇到认知差异带来的困难，而这些认知差异导致的交流困难是源于角色心理框架在世间发生了人为的理念变化。

JY6-271或Y6-4-271.2

第271节 短课 鲁柏应该锻炼身体 伊斯遥视75

今天只是一个简短的提醒。

鲁柏你应该继续有氧运动的锻炼，因为这对整体来说格外有益。实际上，我非常强烈地建议你规律地坚持下去，这些锻炼能使你养成良好的规律性的习惯。以自律的方式每天做运动，可以让珍在做运动时，暂时避开她的种种负面思潮，不用老是活在患得患失中杞人忧天。这种由角色我引发的令人忧虑的思绪在消耗精神能量。

对鲁柏来说，身体锻炼带来的心灵益处远远超过身体层面的益处。在这种时候，珍这个角色我限制了鲁柏，使他无法让内在神魂得到内在的自由。这些锻炼能够使珍每天放松下来，少些胡思乱想，带来放松和创造性的焕发一新，这样她才能有心灵能量来帮助我们完成课程的进度。

JY6-272或Y6-4-272.4

第272节 创造性能量的流动与阻滞，童年创伤的影响，伊斯遥视76

我很高兴看到我们的朋友鲁柏又恢复了活力和好脾气，他又回到了本来的状态。

这本书的封面确实值得骄傲，而它本身也将是一部值得骄傲的作品。有件小事我想澄清一下。之前我告诉你们，那本关于非物质自己的书会出版销售，当时鲁柏在接收信息时，并没有发生下意识的扭曲。我仅指这个例子。

我之所以向你们保证，是因为我知道这本书很快就会被退回。在其他类似情况下，确实发生过信息的扭曲，但并非整段信息都有失真，而只是局部受到了影响。我相信有两本诗集会出版，其中一本涉及心理学。

现在，我可以肯定这条信息是准确的。如果事情没有如愿发生，那就是我的错误，而不是鲁柏的，或者说，这里涉及到不同的可能性。毕竟，显然鲁柏必须先把书寄出去，这才是促成出版的第一步。

如果可能的话，稍后在课程中，我会插入一些关于《超感官知觉（ESP）》这本书的评论。

今晚，我想花点时间讨论一件与鲁柏密切相关的事情。至于是否将这部分内容纳入正式课程记录，你可以自行决定。

这件事与家猫对鲁柏的攻击有关，涉及多个因素，其中之一是鲁柏当时的心境。现在，这只猫能够立刻感知到你们二人的情绪，它在心灵上与你们关系极为密切。作为家猫，它与你们共处一室，始终处于你们的能量场中。通常，你们二人都会散发出强烈的建设性能量。

然而，鲁柏自己也意识到，在某段时间里，他的创造性能量并未向外释放，而是转向了内在，并因此在自身内部纠结、阻滞。他错误地引导和积累了这些能量，最终，这些能量以破坏性的方式释放出来。

流动的能量可为生活带来动力，而瘀滞的能量却会带来破坏性的后果。

所有的能量本质上都是创造性的、建设性的。但如果没有被正确地使用，它就会堆积，进而形成阻塞，并最终以看似破坏性的方式爆发。在某种程度上，这正是鲁柏身上所发生的情况。

鲁柏绝不会将任何破坏性的能量释放到你的身上，我亲爱的约瑟，因为他对你的爱太深了。同时，他如今也足够成熟，不会强烈地将这种破坏性能量转向自身，伤害自己的身体。他甚至不会刻意地将这股能量释放到一只动物身上。

通常，他的攻击性情绪会自然而然地在他的工作中得到转化和释放。他在思维与语言中搏斗。然而，这次破坏性能量未能找到合适的出口，因此，它选择了阻力最小的路径，而鲁柏在完全下意识的情况下，将这股能量投射到了他的宠物身上。这并不是说他有意将能量集中在猫身上，而是因为这只猫具有海绵般的心灵特质，毫无保留地吸收了这股能量的冲击。

与此同时，这只猫也失去了它平时赖以运作的建设性心理氛围。本身，它就已经有些紧张、困惑，甚至略感恐惧。而在卧室里发生的情况本身并不重要，那只是个触发点，使得这只猫在自卫反应下，将它吸收的破坏性能量彻底释放了出来——怒不可遏地、毫无保留地、以它唯一知道的方式。

事实上，其他鲁柏与猫之间的小插曲，本质上也是同样的情绪机制在起作用，只不过涉及的情绪冲突没有那么强烈。你说鲁柏害怕暴力，这一点完全正确。这种恐惧是他人格的核心特质之一，显然与他的童年经历以及他母亲的影响息息相关。

这里的因素非常复杂。在孩提时期，他便开始通过创作和书写来宣泄内在的攻击性和暴力情绪。作为婴儿和幼童，他曾经脾气暴躁，而这种暴躁又让他感到恐惧，但与此同时，他仍然放任自己

发脾气。孩子们往往比大人以为的更有觉知。

小时候，鲁柏就模糊地意识到，母亲的疾病与暴力和攻击性之间似乎存在某种联系。与此同时，他也感受到了父亲性格中的暴力倾向。然而，突然之间，母亲这个曾经性情暴躁的人变得完全无法动弹，这让他对暴力的后果产生了极大的恐惧。他害怕自己会遭遇同样的命运。而与此同时，父亲彻底离开了家庭。对于一个孩子而言，父亲就这样仿佛从世界上消失了，这种"彻底消失"带来的恐惧，与母亲瘫痪带来的恐惧一样深刻。

鲁柏将这一切理解为"暴力的惩罚"。母亲不仅再也无法施加暴力，甚至连最基本的自我防御能力也丧失了。这让他开始压抑自己最原始的攻击性情绪。

在大多数情况下，孩子可以拍打父母，可能会被打回来，但他们知道这种行为不会真的伤害到父母，只是玩闹罢了。然而，在鲁柏的情况下，他连这点都不敢尝试。因为母亲虚弱得连床上最轻微的移动、最无意的动作，都会让她痛苦地呻吟。因此，他不仅要避免最基本的无心之举，甚至连最轻微的、不经意的动作都要克制，更不用说孩子天性中的随意举动了。而情况更加复杂的是，母亲在害怕时会恳求他陪她一起睡觉。

孩子在床上的任何一个快速翻身，都会立刻引发母亲愤怒的呵斥和责骂。这种模式反复上演，强化了鲁柏对攻击性表达的全面压抑。

（9:32休息。珍说道："他让我变得更像他，而不是我……但他是怎么做到的呢？"她的语气仿佛是在谈论一个陌生人，但她又清楚地知道自己在说什么，也知道自己说的是她自己。）

对他来说，身体上的自我防御一直是个极大的挑战。小时候，他根本不会保护自己。而更糟糕的是，他的母亲还嘲笑他是个懦夫。

最终，他在情感上和心理上抵抗了母亲，这一事实本身就相当惊人。他如今不去见母亲的主要原因，并不是因为害怕母亲，而是因为害怕自己内在那股从未向她释放过的强烈暴力。他将这种情绪投射出去，使得暴力看起来像是来自母亲的。与此同时，他的母亲内心深处也体验着一种未被觉察的暴力情绪，这种情绪本应指向她的女儿（鲁柏），但她始终未能以身体行为表达出来。

然而，母亲确实通过言语攻击来表达这些愤怒，而鲁柏对此极为

敏感。但即便如此，由于他们之间的母女关系，他仍然不敢以言语表达自己的愤怒。事实上，你要明白，孩子对父母的爱，远比父母对孩子的爱更加深刻。

在象征层面上，任何对鲁柏的攻击都会被他无意识地解读为来自母亲的攻击。而他内在那个受伤的孩子不敢进行反击。因此，逃避成为唯一的选择，就像当年逃离母亲一样——因为母亲无法追上他。

因此，当猫在公寓里追着鲁柏跑时，除了表面上的屈辱感外，还触发了他内心深处的困惑。这是他象征性地经历母亲第一次能够在身体上追逐他的情境。如果不是因为这些早年的心理关联，鲁柏也不会如此惊恐。

我试图在这里做一个较为彻底的解释，因为一旦他意识到这些关联，他就不再需要害怕这种极其自然、人性化的攻击性。只有当这种攻击性被精心压抑和彻底否定时，它才会转化为暴力以及对暴力的恐惧。

至于这次的猫事件，还涉及到另一个层面。珍的妈妈对猫有着极度的恐惧，甚至将它们视为邪恶的化身。她将猫映射成其前夫的母亲，而那个老妇人实际上是个天真无邪、善良纯朴的人。但在情绪极不稳定的珍的妈妈眼里，这个形象却被彻底扭曲，成了邪恶的代表。

鲁柏对此非常清楚。尽管后来他成长为一个热爱所有动物的人，但在猫

袭击他的那一刻，这只猫立即成了邪恶的象征，他最本能的反应仍然是逃跑。在整个过程中，他从未想过要反击。

他不去见母亲，潜意识里是出于一种“保护”她的想法，以免自己压抑了多年的愤怒在见到她时突然爆发。然而，这种想法实际上是荒谬的。强行控制与压抑行动力的表达，逃避面对，阻碍了创造性能量的流动，这反而带来了更多样的困难。这股被压抑的攻击性，长期以来已经被他有效地转化到了创作中，成为创造性能量的一部分。但你看，一旦能量流动受阻，创造力被阻塞，问题就会浮现。正因如此，即使是给书稿的编辑写信，如果语气稍显强硬，鲁柏也会感到极度不适。适当地表达攻击性，并非坏事。

小时候，珍如果稍有不顺从，母亲就会立即以极其复杂的方式进行报复。不仅是普通的言语攻击，还包括她作为病人所能施加的身体惩罚。但你看，约瑟，这里才是问题的真正核心：珍母亲所采取的主要是一种心理恐吓，她不直接攻击孩子的心理或肉体，而是通过让孩子相信，哪怕稍微让妈妈感到不愉快，这种“不端”行为都可能会导致母亲的突然暴毙。

像所有孩子一样，鲁柏在童年时偶尔也会产生“希望父母死掉”的念头。而在这种情况下，母亲则将“死亡”演绎成一种惩罚手段。

如果母亲当时的精神状态特别不稳定，即便是孩子最微小的“过失”，都可能引发她的“濒死”表演。当她不直接用戏剧化的方式演绎死亡时——这点你很熟悉，我们这里就不展开了——她就会装作突然受到某种袭击，并直接告诉孩子：是你的行为造成了这一切。

因此，在十几岁之前，这个孩子根本不敢有任何违逆行为，只能顺从听话。然而，他的人格是强大的，如果这种反抗情绪无法找到出口，它就只能被压抑，唯一的宣泄方式就是创造力。

如今，他的现有人格一旦想象自己可能对别人造成了哪怕最轻微的伤害，就会立刻感到深深的愧疚和痛苦。但当这种情绪不断积累，当足够多的小而合理的不公被默默忍受后，就会引发一次情绪爆发。

他潜意识里觉得，其他人都可以抱怨，唯独他不能。他害怕抱怨。可一旦他终于能表达出来时，他的喜悦会达到一种极端的程

度，甚至超出了正常的比例。你看，他的咒骂其实成为了一种可供释放的安全通道，让他暂时获得了表达的自由空间。

（10:10休息。珍说当赛斯提到她母亲假装死亡的部分时，她感觉自己内心开始抗拒，但赛斯很好地引导她度过了这个难点。）

有一些关键问题需要澄清。

约瑟，现在你变成了那个在鲁柏耳边叫他“懦夫”的声音。当然，我是在从鲁柏的潜意识角度来说的。

我亲爱的约瑟，你成长的环境里，暴力和攻击性被混为一谈，你的父母在某种程度上都表现出了这些特质。但与此同时，他们却要求孩子们不能反驳与抵抗，剥夺了你们自我表达的权利，你也渴望反击。

你的父亲——作为男性——原本具有正常的攻击性，但他的攻击性被压抑了，并最终转而指向你的母亲。你正常的男性攻击性能量被阻塞了，这源自于你母亲对儿子们的压制。你既渴望表达自己内在的攻击性，甚至是暴力冲动，但同时又害怕这样做。因此，你大部分时候只好选择活在自己的世界里。

通常，你不会在那些理应表达攻击性的场合中释放这些情绪，而是像鲁柏一样，也把这股能量转化导引向了创造性工作中。因此，这些能量被很有价值地表达了出来。但也正因如此，你对鲁柏在现实事务中的顺从和缺乏反抗感到加倍的愤怒，哀其不幸，怒其不争，因为这让你想起了自己童年时的无力感。

这些事情都需要被讲出来。你们两个的学习速度确实令人惊叹。在过去，你曾将部分被压抑的攻击性内化为对自己的攻击。而鲁柏曾通过销售工作在一定程度上释放了他的攻击性。当你觉得鲁柏在处理事务时过于顺从，你会感到愤怒，这种愤怒是有道理的。但实际上，它源于你童年时期在家庭暴力氛围中因无力反抗而积累的愤怒。

你对鲁柏的温顺感到愤怒，还有另一个原因——这让你想起了你的父亲在处理事务中缺乏攻击性。当所有这些情绪被如现在这样清晰地识别和坦率地表达出来，你们会发现，在面对外部世界的事务时，你们的应对方式会更高效，也不会再受到过去的困扰和阻碍。

如果你们仔细阅读这些资料，它所带来的益处将远超你们目前的认知。你们确实都在进步，而今晚的条件正合适，因此正是提供这些资料的好时机。

约瑟，我想你应该明白，你的拒绝或指责对鲁柏来说会带来强烈的情绪冲击。当然，这并不意味着你不能表达自己的想法，而是你需要意识到这一点，并在交流时有所考量。

基于你们目前的认知，你们应该能够在现实事务的处理上找到一个最佳的平衡点，就像你们已经在创造性工作和个人生活中达成了出色的平衡一样。

现在，鲁柏的这些情绪宣泄确实让你感到相当烦恼。实际上，它们并非必要。然而，如果你对他有更多的理解，这种烦恼自然会减少，而理解本身也会降低这些情绪宣泄的频率。

当他陷入这种情绪宣泄的状态时，实际上是一种反抗的表现。这正是我之前提到的，那些被积压的攻击性能量的结果。

潜意识里，他会觉得你是在对他说“闭嘴”，这让他感到愤怒、羞辱和困惑。他本能地抗拒表达自己的感受。相反，你可以尝试用一些方法引导他的情绪进入其他渠道。例如，你可以问他今天写了什么，不过话题必须是他极感兴趣的。他会明白你只是在试图引导，而不会觉得自己被剥夺了表达的自由。他知道你母亲的情绪状况，因此不会反对。

希望你们能看到我这样做是为了你们两人的益处——这正是我的本意。鲁柏的情绪风波已经过去，而你们也因此学到了很多。与几年前可能发生的情况相比，这次只是个小小的波澜。他已经不再像过去那样随意地搬动家具，同时，他也正在学习如何更有建设性地运用自己的能量。

园艺劳动对他是有帮助的。如果你有时间，对你来说也会有益处。虽然它可能会让你联想到你的父亲，而这可能会在最初影响你的兴趣，但你曾经与土地的联系和经验很快就会回到你身上。

（这里涉及前世。我相信赛斯指的是我在17世纪丹麦的前世，那时我是个地主兼农夫。）

我再强调一次：鲁柏应该养成每天锻炼的习惯。如果你们有任何问题，我会回答，不然我们就结束这节课。

（“你刚才提到要说一些关于《超感官知觉（ESP）》的事。”珍最近收到出版商的消息，说这本书将在7月底付印。）

你们都会对这本书本身及其反响感到满意。现在，这不是一条扭曲的信息：这本书将切实改善你们的处境，并引领你们进入目前还不熟悉的领域。

除了加拿大的印刷版本外，还会有海外销售。同时，这本书还会推出便携版。所有这一切不会立刻发生，但也不会是在遥远的未来。

销售量将超出你们的预期。这本书将成为你们生活条件和财务状况开始变化的标志。你们会与四个关键人物建立联系，他们将对你们提供帮助。

现在，我要为你们提供这一点信息：关于那本非物质自我的书，我有一个“六”的印象。这不是六年，但我无法确定是六周还是六个月。由于各种原因，我无法精准地界定时间。

我的书当然会畅销。

有个在办公室里戴帽子的人将会与其中一本书有关联，这是他的一个显著特征。他可能46岁，但肯定在46岁到56岁之间。字母G与他有关联。

我已经尽了最大努力了。如果不是因为时间已晚、你的手疲劳，以及记录这些信息所需的时间，我会和你们聊得更久一些。我……这部分你记不记笔记都行……今晚我与你们的联系格外强烈，我衷心祝愿你们一切顺利。来自你们亲爱的老叔叔赛斯的问候。

你看，鲁柏这次也没有给予那只猫它平时熟悉的心理支持氛围。顺便说一句，与土地一起劳作几乎总能让他恢复过来。

JY6-273或Y6-4-273.4

第273节 角色我与全我、意识的多维运作
信封透视63：红缎带

（我在1966年7月10日写信给伊斯博士，取消了我们与他的系列实验，因为我们从1966年1月就没有再收到他的消息了。）

晚上好。欢迎你们度假归来。

我们很快会回到关于投射的内容。然而，在此之前，有必要更深入地探讨意识本体的性质。本体的“性、质”在很大程度上取决于它是如何利用和引导心灵能量的，以及这种内在能力的发展程度。

正如我告诉过你们的，意识没有任何自我设限。它透过不断参与经历和不断使用它的能力而成长。可以说，所有的意识分身和其本体都是一体的。然而，这绝不会否定任何特定本体的存在，因为全然中也必须包含变数。所有的本体都比你想象的更加相互依存，同时也更独立。

无论你们是否意识到它们的存在，人格的各个层面都存在着。而当你觉知到它们的存在时，这种觉知绝不会否定它们的独立性，而是意味着角色正在经历心灵上的扩展。不管角色的主导人格是在沉睡亦或清醒，角色我的每个部分都过着相对独立的生活。

一旦主导人格意识到这种情况时，它会自动扩展，并会开始有意识地整合那些原本在潜意识中的经验。内在自我非常熟悉在被指定的伪装物质层中如何扮演当前角色，但伪装物质层中的角色通常并不熟悉甚至不知道它的内在对应物，即内在自我。

当角色我通过训练，能更加有意识地了解与感受到自己的内在自我时，整个人格都会受益。通过研究在伪装物质层中所扮演的角色在物质操纵当中可见的行动，以及研究梦经验中可见的内在自我活动，可以偶尔瞥见存在于某一时刻中的全我。显然，在实现这个目标之前，必须进行一些训练。

当你认识到自我的全然本真后，在物质层角色我依旧按照其剧本运行的时候，你可以选择跟随内在自我展开行动，但若想保持整体人格的平衡，这很困难。显然，本体并不可能仅仅局限在定向于物质层的角色我中。从某种意义上来说，本体始终是变化着的，它永远不会是静态的，被约束在某一个角色中，本体的自我意识发展没有完成的时候。因为它正是在持续变化中才能真正认识自身，而被认为已经"完成"的东西，就意味着不再有改变的可能。

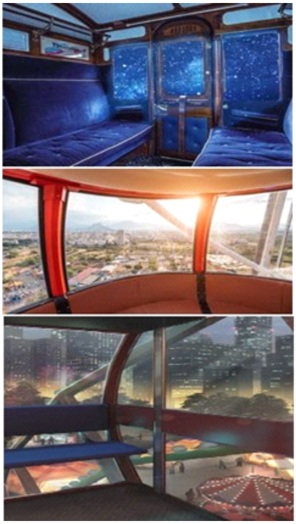
我希望你最终能够达到这样一个境界——在非物质实相中，几乎可以像在物质实相中一样自由地运作，并且能够对这些体验保持清晰的意识或觉知。

你自身的人格会自行决定进展的速度，因为它本身是应该平衡的系统。所有这些都需要自发性和控制。这就是意识的运作方式。遗憾的是，人们通常把"本体"认作为一个相当静态和恒定不变的存在，但实际上并非如此。

我们此前探讨的"行动本质"的材料在这里将会有所帮助。那个被认为是"自我"的物质层面上的角色我，其实只是一个傀儡。它只代表一个既定瞬间表象里不完整的一瞥，角色我是在某一特定瞬

间刚好显现出来的那部分而已。

作为意识存有，在你进入到伪装层演绎自己当前的角色前，并不认识在伪装物相层内的这个角色我。在你认识它之前，你无从得知在角色肉体死亡之后，存活下来的是“什么”；或在角色睡着时，醒着经历梦境的又是你的哪一部分意识。当我们讨论多重多维自我时，显然，有些自我的部分永远不会直接在物质实相中运作。



想一下这个类比：全我就像一个旋转着的圆形观景摩天轮。在摩天轮前有城市景观，这代表着“物质实相”。全部全我构成的整个摩天轮，由许多处于平行位面中不同位置的自我小包间组成，每个都相对独立，又连为一体。意识就像坐在摩天轮中的乘客，当摩天轮转动时，那借由不同人格分身领略城市风景的人或说自我，化身为了一个个角色中的自我意识，同时在不同高度以不同角度轮替面对物质实相的部分，各自看到不同的城市风景，并随着位移不断变化着对眼前实相的认知。

只不过在你因眼前风景而沉醉时，很少有人会想起维持系统正常稳定运转、组织维护、规划调配摩天轮的“操作者”是谁，它们永远不会出现在你的视线中，但它们其实才是一切得以无痕运作的关键。你明白吗？

我并不是想用这个摩天轮的比喻来暗示一种机械式的关联。在这个类比中，操控摩天轮的“驾驶员”从不会出现在面对物质实相的座位上。它的位置极为特殊——它既是一个整体的自我，由这些其他自我的总和组成，同时又超越了表层可见的总和。

因此，乘坐摩天轮的各个自我不仅仅是在体验实相，它们同时也为推动摩天轮的旋转贡献着一部分动力。只是因为你们强调相似性而不是差异性，所以你们才没有意识到，你们所称之为“我”的那个角色我，只是人格的很多不同层面中的某一个特定片段构成的一个视角表相。

在巨大的摩天轮上，你可以俯瞰灯火辉煌的整个城市，可以看到很远的地方，但你却看不到摩天轮的整体轮廓与基座下中控室内的情况。你也看不到在摩天轮其它包间里的全部其他自我。你只看到夜色里被灯光照亮的世界，而这种“光”仅仅是来自肉身的物质感官提供的外在感知。然而，有不同的光。如果其他人观察，并也只能看到他视角中“清晰的自我实相”部分，那么他也会误以为自己看到的就是主要自我实相。

内在自我是带着不同目的进入摩天轮的；与此同时，还有许多其他的轮子和许多轮辐在同时运作，构成平行对等体验，远近高低左右，每个点都在同一个片刻点中，同时体验不同视角构成的同一个实相。

当然，从内在自我的角度来看实相，在角色睡眠时经历梦境的自我才被认为是主要的自我。我必须强调所有这些部分都是自我意识的一部分这一事实。然而，大多数在梦实相中参与经历的角色大多可能不会意识到其他平行自我的存在。

内在感官连接了所有自我，意识群体间的运动方式当然远比摩天轮的运动要复杂得多。

你现在正在物质实相中接受指导。同时，你也在其他实相中接受指导，只是你尚未意识到这一点。你人格中的某些部分正在从它们自己的视角学习如何探索物质实相，就像你正在学习如何探索非物质实相一样。

不仅在物质层中的自我在学习，内在自我与后台操控心灵能量的那部分更深层自我同样也在接受着成长的指导。所有这些看似相当地复杂，但当理解基本原理后，反过来再看这些纷杂的表象，一切就变得非常容易理解了。

如果不了解转世系统的运作规则与方式，就无法真正掌握人格的心理学，但即使引入了这一概念，也仅代表在“一个单一系统”内能量运作的方式和规则。要知道人格是同时在许多系统中运作的，在不同实相中展开自己的经历。

意识投射让意识体可在各个层面中达成实际应用。而这些通过经历获得的经验使存有能够将自我在各个层面中的自己统一起来。完成意识融通后的全我，借由无阻碍的协同发展和无阻碍的意识共鸣，让自身进入更清晰的意识状态。

通常情况下，激活与使用在某些领域内的角色投射，只有那些正在经历“最后一次地球周期”的人才可能做到。

确实，整体自我或整个人格体系并不会直接显现在伪装物相层中。

然而，如果仅仅考虑人格在伪装实相层中的物质显现，你是永远无法理解真相轮廓的。事实上，已经有足够的暗示和迹象，可证明这些在存有旗下的其它平行自我是在其他平行位面中存在的。

现在，其中有一个特别重要的观点，应该被强调！

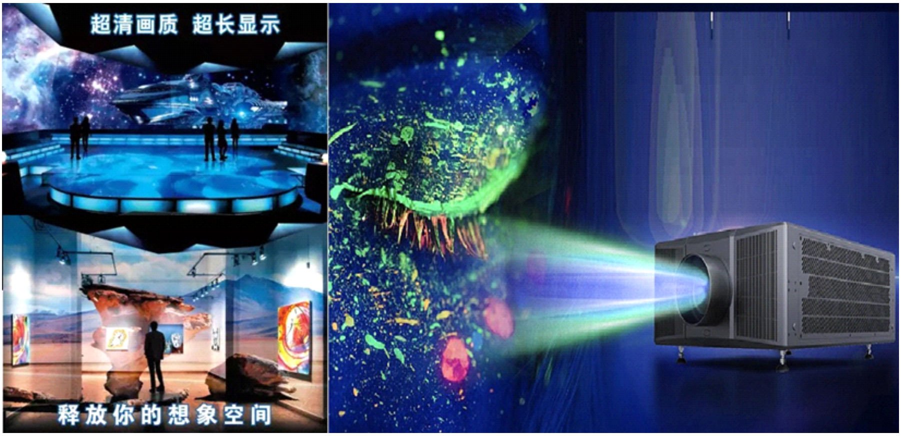
我再重复一遍：某些自我部分，并不会直接在物质实相中显现。它们并不直接参与物质实相的运作，而“直接”这个词在此至关重要。

这些自我不会以独立的方式感知“物体”。我们稍后会回到这个话题，因为它将帮助你理解：所谓的超感官的知觉能力究竟是如何在意识层面和潜意识的层面被运作和应用的。

JY6-274或Y6-4-274.4

第274节 突破性的觉醒：投射的隐秘机制、环境影响与无意识跨维行动

在我们进一步探讨意识投射之前，必须先深入理解“自我”（self）的结构。



要用你们的术语来解释“自我”的组成并不容易。在你们这一端，存在着强烈的化学与电磁连接，而你们对此并不了解。这些连接在很大程度上促成了物质导向的角色我的形成，或者至少决定了它的特征性运作方式。

如果没有这些化学和电磁连接，角色我就不会存在。角色我在很大程度上依赖于构成其载具的物质机制，角色我认为自己始于当前肉体的出生。我们此刻谈论的角色我，它虽然属于全我的序列，但这一部分自我并不是恒定不变的，而是在不断变化着的。然而，人物角色头脑的智力也隶属于角色我的一部分，或者说是其角色的属性值。

显然，演绎角色的自我是全我存有的一部分。它的直接经验必须以物质实相为基础，但如果经过训练，它也可以学会觉察到那些非物质的实相。它不应该被强迫，但通过适当的态度，它可以并且应当在一定程度上参与所有层面中的心灵体验，当然前提是角色我的意识成熟度已经可以在自身稳定性上总体地保持相对的平衡，并能持续维持这种平衡。

角色我的运作总是伴随着化学反应；因此，物质身体在某种程度上始终会参与其中。相比之下，更深层或较少被认知的自我部分并不以化学机制运作，而通常表现为某种程度的电磁形态。

在角色我能够真正投射之前，物质身体内部必须发生某些化学变化。如果没有这些化学反应，你们仍然会受限于物质载体，无法自由行动。你们已经知道，梦境的发生依赖于特定的化学基础——在清醒状态下积累的某些化学物质，会在梦境中被释放。但它们不仅仅是被释放，而是形成了一种推动作用，使能量向相反的方向流动。正如化学反应允许身体吸收能量并促成物质显化一样，所积累的过剩化学能量也会成为推动力，使行动朝向你们所称的“主观”方向流动。

然而，这种反应必须更加强烈，才能真正促成角色我的投射，使其暂时脱离物质载体。这也是为什么投射现象如此罕见的主要原因之一。通常情况下，未经训练的个体会在梦境中消耗掉多余的化学能量，而不会让它积累到触发投射的程度。在精力充沛、身心健康的时期，身体可能会积累超过日常所需的化学能量，而这些额外的能量可能会成为投射的触发因素。

然而，在短暂的不适期间，梦境过程可能会受到阻碍，导致体内的化学过剩物质积累。而正是在这样的时刻，尝试投射反而可能更加容易。

这些化学过剩物质是意识受限于物质显化过程的自然副产品。对实相的体验越强烈，积累的化学过剩物质就越多。物质导向的意识会消耗化学物质。可以这样说，个体体验的强度越高，其“火焰”就越炽热，因此需要释放的化学过剩物质也就越多。

这些过剩物质必须被释放，否则有机体将无法维持正常运作。在高强度的活动期间，也可能会额外产生这种化学推进剂。然而，尽管这种必要的“化学燃料”是由高度集中的精神或心灵活动产生的，它却往往是在宁静和休息的交替期被释放出来，从而使投射成为可能。

因此，如果要实现投射，就必须有意识地聚焦并引导这种推动力。一方面，高质量且深层次的性活动会有所助益；另一方面，完全没有性活动同样也能产生作用。前者会因高度的生理与心理刺激而导致能量快速积累，而后者则由于心理和生理上的释放未能发生，使能量在体内积聚，从而形成投射所需的条件。鸡蛋和芦笋对此有所帮助。

当然，我并不是建议整个饮食都由鸡蛋和芦笋组成。不过，这些食物加上鱼油确实是有益的，但不宜与酸性食物同时摄入。

特别强烈的心灵和精神活动，可以帮助你实现投射。同样地，在极少有心理或心灵活动的时期，也容易引发投射，其机制与前面所提到的性活动的影响类似。

现在，我不仅在谈论“合乎规律”的投射，也指那些清晰生动到足以被记住和记录下来的投射——换句话说，在这些投射过程中，角色我至少能部分参与其中。而事实上，自发性的投射其实经常发生，只是你没有察觉到而已。

我建议你们能更详细地记录与分析自己的梦，因为其中许多梦境包含了自发性投射的经验。这类投射最常发生在清晨**3**点至**5**点之间，在此时，身体温度会降低。从这一角度来看，下午**5**点也可能是有利的时间段。

饮用纯净水也有助于投射，但需要确保膀胱是空的，以避免起夜打断梦中的经历。

在这个背景下，睡觉时头朝北、脚朝南的睡姿至关重要，事实上，这种姿势对任何高效记录梦境的尝试来说都是必要的。当物质有机体处于这一方向时，大脑的理性思维部分可以与直觉部分实现最优化的协同运作。

从整体来看，在这种南北方向的睡姿下，整个有机体的运作都会更加高效。但更重要的是，在这种状态下，整个自我间的电磁运作也更协调。在其他睡姿下，理性思维的运作可能会受到一定程度的削弱，而这种影响与电磁特性有关，因为所有的意识性活动都与电磁信号相关。

在紊乱的位置上，角色我的心智受损最严重，这对我们不利。因为我们的目的是尽可能地增强心智的良好运作，让它们更加清晰。在好的地磁位置上，能最大限度地减少不必要的限制，并提高能量的利用效率。

普通梦境与意识投射之间存在着显著的区别，无论这些投射是否是从梦的临界点出发的。梦被构造出来并推送出去，送人格踏上体验之路。你们知道，它们在自己的维度中保持着独立性。投射涉及整个自我的多个层面，并且是人格成长的标志。

在投射状态下，内在感官能够获得最大的自由，使整个自我保留原本无法获取的经验。当这种知识成为常规清醒意识的一部分时，也就是当你真正意识到自己在投射状态下所经历的一切时，你就迈出了巨大的一步。

然而，如果要让有意识的投射不仅仅是偶然发生的奇特现象，而是成为一种可再现的体验，就必须建立一种近乎自动的意志设定，以确保投射能够在适当的条件下顺利发生。对于你俩来说，情况与其他人有所不同。你们的创造性工作会消耗这些化学过剩物质，使它们用于创作而非投射。事实上，你们现在已经无意识地在创作过程中做到这一点了。

毫无疑问，通过投射的扩展经验，你们的工作将会受益匪浅。瑜伽练习如果能够认真执行，会让你们汲取丰富甚至是超量的能量。出体需要这些过剩的能量。这些能量会以化学过剩物质的形式被存储，而后可用于投射，而不必担心会削弱用于创作的能量。

你们的期待与信念，决定了你们能否真正从能量中获得自由。当你们认识到自己本就是能量的一部分，你们就会明白，自己所需要的所有能量

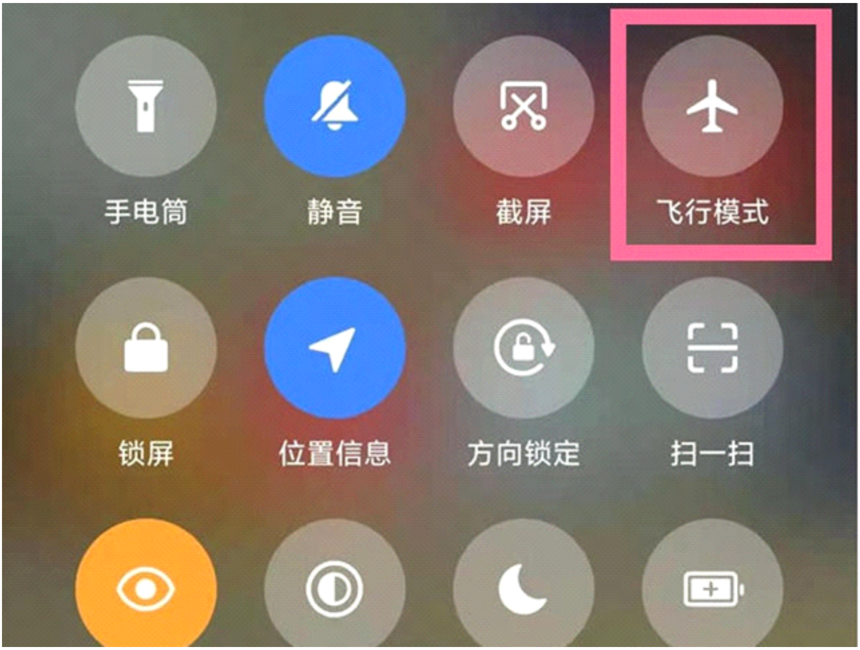
都会被提供，因为你们原本就与能量本身合一。唯有个人的态度，决定了他所能支配的能量的多寡。你们的态度，也决定了你们能接收多少能量，并允许它如何流动。

我发现自己又在努力向你们俩传授实用性的真谛。

你对“什么是可能的”所抱持的态度，非常明确地决定了什么对你来说是可能的。

你的态度创造了可能性和不可能性，抵触、旁观、实验性尝试，这类作为是无法让角色我开放对多维实相的觉知权限的。你对金钱的态度决定了你银行账户中的数字。这不仅适用于你个人，而是适用于所有人。这些法则适用于所有人，无论是在心灵层面还是物质层面，你期望什么，你就投入能量投射与创造什么实相，这就是一切的真相。

如果你不能通过学习理解这一点，那你所能学到的东西也极为有限。而在掌握这一点之前，你也不会真正理解“实用性”的真正含义。如果你不相信自己能够投射，你就永远无法实现投射。你的意愿创造了你所处的实相，除了你自己，没有人能够为你创造你的世界。



投射过程中会发生明确的化学变化，同时也会伴随可以用仪器检

测到的电磁变化。在这些条件下，某些电场也会显现出来。虽然这些电场一直存在，但只有当它们被跨越时，才会对物理仪器产生可测量的影响——换句话说，它们只在投射的那一刻被感知到。

你卧室里的镜子是个极好的辅助工具。房间的颜色同样重要。你们的卧室颜色很适合投射。冷色调最佳，而暖色调则可能不利，因为它们与地球层面的物质特性联系过于紧密。

出于各种原因，在你们居住的这个地区，二月、三月、五月、十月、不冷不热的气候最为适合投射。根据某些年中的天气情况，八月有时也可行。有时候的四月与九月凑合也能用，但不如前面提到的月份理想。过于炎热的天气或过于寒冷的季节、大风雨天都对投射不利。

这与皮肤周围的电流、身体上的汗液，以及一年中不同时间体内盐分的组成变化有关。

这些投射需要强大的推动力，因为你实际上是在从一个维度或实相穿越到另一个。然而，你仍然能够保持觉知。今晚我一直在谈论能够保持有自主意识觉知的投射，而不是那些更为常见但通常会被遗忘的投射。

所需的心灵能量相当可观。当你试图在这些看似陌生的环境中进行操控时，所需的能量更是成倍增加。然而，你必须学会如何做到这一点，并能够安全地返回。

我们将详细探讨各种类型的投射，因为你们会逐渐熟悉它们。除非你们对人格的结构或自我的本质有清晰的理解，否则投射本身看起来似乎是不可能的。如果“自我”仅仅被视为由物质构成的存在，那么它将永远不可能容许自己进行投射体验，也无法在肉体死亡后存续。

随着时间的推移，一系列个人投射的经验将能够向你们证明自我的非物质面向。在未来的某次投射中，你们甚至可能会遇见我。我与你们在这里的会面，在某种程度上涉及了我的投射，也涉及了鲁柏的投射。然而，他尚未有意识地觉察到这些投射。当我在这里时，鲁柏的某个部分通常会处于别处，而另一部分则留在这里观察我。可惜的是，这个留守的部分虽然本可以觉察到他所处的其他环境，但目前仍未达到这一觉知水平。

然而，还有一小点需要注意。你经常在绘画时发生投射，你自己却不知道。你也会在清醒状态下进行投射，只是你尚未意识到这一点。然而，透过训练，可以帮助你逐渐提升这种觉知，尽管这需要更多的练习，而且还需要经过一段时间之后，你才能够达到觉知自己在投射的阶段。

JY6-275或Y6-4-275.3

第275节 意识的潮汐、非间隔的奥秘与梦境投射的关键，
信封透视64：停车票

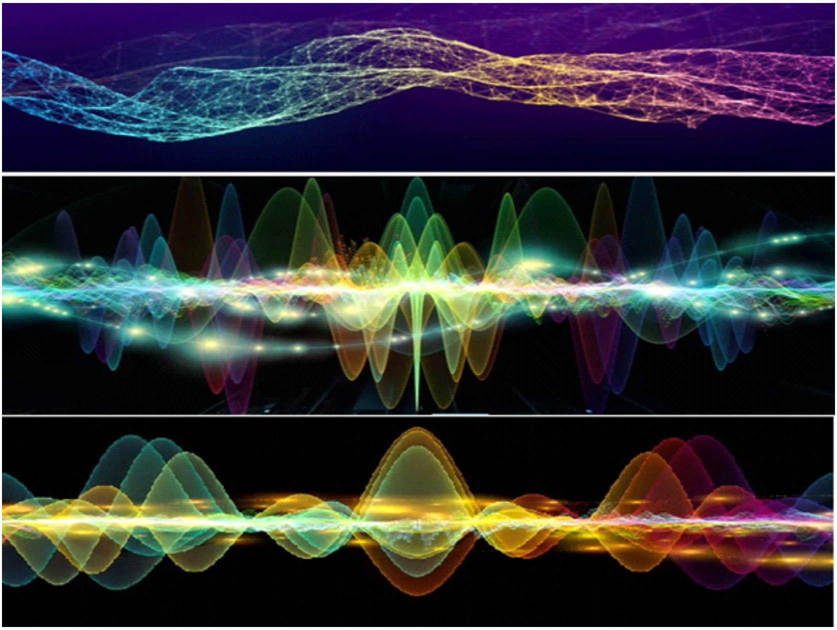
运用能量会创造更多的能量。

你释放的创造性能量越多，你就越能调动更多的能量。从生物层面来说，能量并不会被真正消耗，认为能量会被“用尽”是一种误解。

如果你不去运用能量，能量反而会枯竭。

能量的使用，是塑造人格和增强体验强度的关键。它并不是某种可以被囤积的东西。创造力旺盛的人不仅拥有更鲜活的梦境体验，他们在清醒时的经历也更加生动。不过，创造力并不是艺术家独有的专利，它属于每一个人。

创造力是一种情感与心灵的特质，它可以以千百种方式展现出来。高度具有创造力的人，他们的梦境是多维存在的。有创造力的个体自我投射到其他体验中的经历经常发生。我花费了大量时间来讨论投射，是因为从自发性的角度来看，投射或多或少在持续地发生着。



有意识的投射——让我澄清一下：即，那些在清醒状态下能够觉察到的投射——通常只发生在高度具有创造力的个体身上。然而，自发性的投射却是持续不断地发生在所有意识之中。你们并不像自己想象的那样，完全栖居在物质宇宙之内。正如我告诉过你们的那样，你们存在于物质世界的时间，与存在于其外的时间是完全相等的。

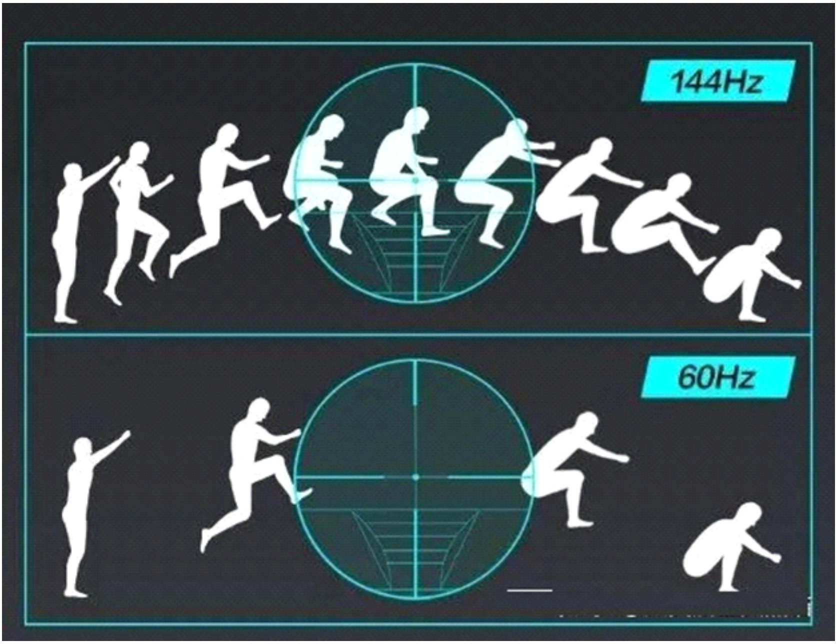
这并不意味着，在那个看似“间隙”的阶段里，你们就完全不存在了。这里，我们先前关于物质本质的讨论就显得尤为重要，因为我曾解释过原子内部发生的脉动现象。当你们试图探究那些独立于物质之外的实相时，你们对时间的感知会带来许多困扰。语言表达的局限性也使得某些概念变得难以解释。

你们理解“广袤的当下”这一概念。当然，在你们看来，这个房间和其中的一切在创造或制造出来之后，便持续存在，直到它们最终因毁坏、死亡或物质腐朽而消失。在你们所理解的时间架构中，例如这把椅子，自你购买以来，它似乎始终保持着恒定的存在状态。

然而，我告诉过你们，能量进入原子并离开原子时会发生脉动。在这个过程中，会有一个短暂的间隔，在那一刻，这把椅子事实上并不存在——但你们的感知却无法察觉到它的消失。类似于“视觉暂留效应”的机制，让你们误以为物质是持续存在的。

从某些视角或系统来看，这个间隔的时间短得难以置信；但若从另一些

系统来看，它可能长达数个世纪。而你们自身根本察觉不到这个间隔。在清醒的意识中，你们完全未曾注意到自己作为“物质有机体”实际上并非持续存在。



同样地，你们的思维就像带有“心理暂留效应”，让你们产生错觉，以为一个瞬间能丝滑地衔接到下一个瞬间。然而，在这些间隙中，你们依然存在，只不过不以物质形式存在。这并不是一个关于“意识逃离身体”的问题——请原谅我的双关——而是因为在这些间隙里，根本就没有任何物质身体可供逃离。

尽管如此，意识仍然是存在的。当意识重新回归物质实相时，它不会记得自己在这段“物质上不存在的间隔”里经历了什么。然而，内在自我会完整地保留所有的记忆。梦境便是意识暂时脱离物质实相的途径，而正因如此，有些梦境会让你们依稀回想起这些“间隙”中的经历。

实际上，许多类型的梦境都是对这种持续发生的非物质存在的记忆，只是你们在日常清醒的生活中几乎不会察觉到它们。心理学家最近发现的关于梦境层次的不同周期，实际上正对应着意识在物质实相中的潮起潮落。正是这种意识的“进出”过程，构筑了你们所知的物质现实。

潮起潮落。即便在你存在于物质实相的那些时刻，你的意识也并非始终完全聚焦于其中。这种聚焦的程度有显著变化，并且遵循一定的节律。

聚焦的强度和程度因个体而异，但意识从未完全集中于物质实

相。现在，当有意识的投射发生时，你实际上是在利用物质化过程中的那些间隔期。你甚至可以将这些间隔期称为“非间隔”，因为它们与物质时间并不同步。

在这些非间隔中，你们所理解的时间并不存在，你甚至不会将时间概念带入其中。这些非间隔确实是通往其他实相的门户，而理论上，你们可以探索它们。它们和物质实相一样真实存在。当你在梦中意识到自己正在做梦，并决定去探索梦中浮现的某个遥远景象时，你实际上就是在利用这样的非间隔。

你或许会说，这些非间隔中的体验是主观的，但它们并不比你的物质生活更加主观。从理论上来说，你可以无限地探索这些非间隔，但从实际角度来看，你却无法这样做。事实上，在你所知的物质生活中，你正在做的正是探索这样的一个非间隔。你明白吗？

因为对内在自我来说，这就是一个非间隔。这一点极其重要。你的一部分意识离开内在自我，深入探索某个特定的非间隔。对内在自我而言，时间并不存在。然而，你的体验仍然受到物质时间的影响。但这个非间隔也会创造出自身的“间隔点”，你也会在其中探索，只是这些探索往往超出你日常意识的觉察，并呈现在梦境或清醒投射之中。

然而，当你探索这些非间隔时，你也在创造你所探索的内容。因为如果没有创造性的意识，这一切根本不会存在。今晚的内容，如果结合之前关于“行动的本质”的讨论一同阅读，将会帮助你更完整地理解我想要表达的概念。

这一过程实际上是无穷无尽的。你所能支配的能量，比你所想象的还要丰富得多。有意识的投射，就是进入其他非间隔的旅程，而这些投射对

整体人格来说极为珍贵。

一方面，它们缓解了物质身体的负担。另一方面，它们极大地恢复了身心活力。我们会先详细探讨梦境投射，然后再讨论如何从清醒状态进入有意识的投射。我会先为你们提供在梦境状态下进行投射的具体指导。

我们尚未深入讨论梦境体验的各种类型、层次和特点。

正如你们所知，有些梦境比其他梦境更紧密地与物质实相相连。然而，有些梦境则非常适合作为有意识投射的起点。福克斯所说的“清醒梦”就是极佳的例子。这类梦境甚至可以在短暂的小睡期间出现。

我们的训练将从利用这些梦境开始，无论它们何时发生。你可以通过它们极度生动的特性来识别它们。这类梦境最显著的特点是：在最初阶段，你会完全确信自己是清醒的。只要记住这一点，就可以在梦境中意识到它的本质。

这类梦境中的环境通常呈现出极其纯净、明亮的质感，类似于儿童眼中的物质世界。在这些梦境里，身体感官似乎运行得异常高效，以至于你认为自己是清醒的，但它们的清晰度甚至超过了日常现实的完美程度。一旦你识别出这类梦境，并通过练习，你就可以有意识地投射，并开始探索你所处的环境。

JY6-276或Y6-4-276.3

第276节 感知的进化，心灵的连结与投射机制，信封透视65：木板账单

珍因对书稿出版的事患得患失，持续的焦虑让她病倒了，虽然赛斯持续地告诉她一切都是被安排好的，但珍无法克服自己的紧张和恐慌。这让赛斯课拖延了一周。珍病倒后家猫也病了，打针吃药忙乎了整个周末。

赛斯曾经告诉珍与罗：家里的宠物是个人投射出的陪伴，当你没精力或精神维持这种投射时，宠物就会病倒、死亡或走失，合理地退出你的实相显化。

晚上好。现在。如果鲁柏真的有患上严重疾病的风险，我一定会知道的。那时候我会警告你，不过你也知道，我很清楚暗示的力量，所以如果情况不严重，我不会轻易给出警告，以免这种警告本身变成负面的心理暗示。

但如果有必要，我一定会告诉你，并指导你们如何最好地避免它。上一节课时，我并没有察觉到鲁柏即将生病，虽然我知道他的整体状态不太理想。但他的问题还不算严重，没到能引起我注意的程度。

不过，如果你当时问我，我是可以探查他的状况并提前提醒你的。正确的心理状态本来可以避免这次的不适，但既然你们没有用更好的方式去处理，那么这次身体不适反而起到了一定作用，达到了某种目的。

自我心灵和思想中的问题会集中表现为身体上的症状，身体系统通过这种方式来排解问题。换句话说，问题最终以身体层面来呈现——而这通常是最后的应对手段。

通常，个体会先尝试在心理和精神层面解决问题。当这些问题无法得到充分或有效的处理时，就会以身体疾病的形式表现出来。而且，身体疾病的严重程度始终与内在问题的强度成正比。

比如，长期的慢性身体症状通常意味着存在一个持续已久的内在问题。当然，疾病的发展本身也涉及潜意识的象征意义，并且还承载着更深层次的心理象征。

鲁柏因为无法正常工作，心理上的挫败感转化为身体上的胃部不适。他的病症实际上是这种状态的外在表现。同时，这次被迫的休息也让他得以恢复心灵能量。实际上，这些问题本可以在心理

和精神层面上得到处理。如果是过去，面对类似情况，他的身体状况可能会更加严重。

现在，说到你们家的猫，它体内的病毒其实早已存在了一段时间。只是，它自身的恢复力加上你们的心灵支持，一直在帮助它抵御疾病。

然而，这一次，鲁柏感染了猫的病毒，并因此病倒。在他生病期间，他无法再通过自己的心灵能量为猫提供额外的支持。与此同时，你把自己的心灵能量用在了帮助鲁柏身上，导致猫只能依靠自身的恢复能力，而这一次，它的自身抵抗力还不足以应对病毒。

不过，现在你们不必再担心它的存活问题。既然病症已经显现在物质层面，抗生素在这里起到了物质强化的作用。它提供了物质上的支持，帮助猫的身体顺利恢复。

如果你们希望猫能够彻底康复，那么此刻它需要你们尽可能给予的一切支持。只要你们保持当前的做法，它就完全可以恢复健康，没有任何理由不能痊愈。

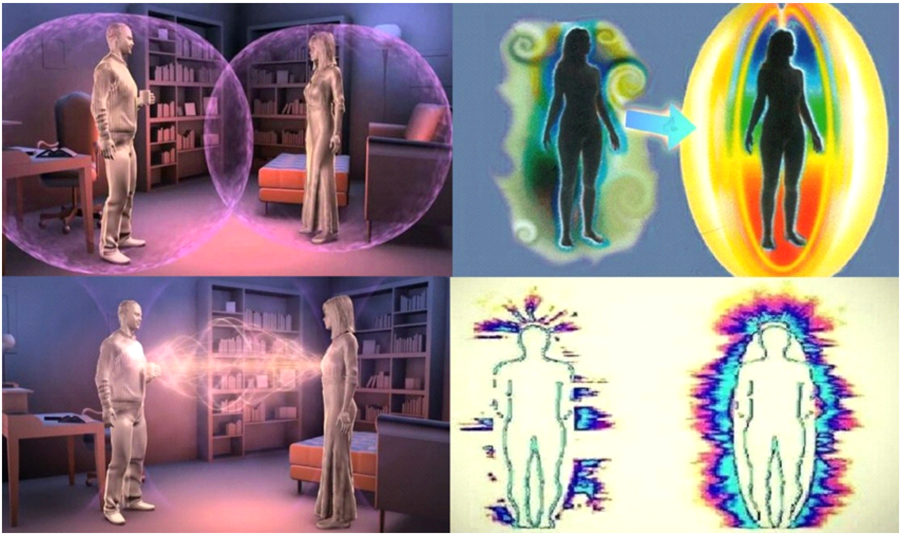
关于你们的聚会，我偶尔也有在场。这次聚会确实对你们很有益处，但你们还不知道其中的一些重要细节。

你们两人选择并邀请了自己熟人当中心灵天赋最强的两个人，他们被你们“召唤”到了这里。这并非巧合，而是因为猫的生病向你们传递了一个信息：你们需要额外的能量支持。整个事件在心灵层面是高度有机的，遵循了一种内在模式，这种模式不仅帮助了你们，也帮助了所有在场的人。

（那场聚会发生在周六晚上，参与者包括比尔·麦克唐纳、他的朋友汤姆、珍和我。聚会一直持续到凌晨4:45。）

你们应该知道，放声大笑具有强大的疗愈作用，所以我就不再赘述了。但你们需要明白，酣畅大笑的强度往往与内在压力的程度成正比。从鲁柏生病的最初迹象开始，你们采取的措施完全正确。这次疾病虽然令人遗憾，但总体上是有益的。如果它没有发生，并且内在问题没有在心灵层面得到释放，后果可能会更严重。

从整体来看，在这种情况下，鲁柏做出了一个相对明智的选择。尽管不是最佳方案——最佳的解决方式应该是从心灵层面入手，但在现有的条件下，这依然是一个可行的途径。



还有一点需要提及：你的朋友马克（比尔·麦克唐纳）在潜意识里试图回报你，特别是为了你给予他的帮助和食物。他对你非常感激，并且觉得从食物中不仅获得了营养，还得到了额外的好处——事实上，确实如此。

这虽然是一个小插曲，但却很重要：食物是神圣的。它的准备过程更多涉及心灵，而不仅仅是物质层面的操作。食物的制作者不仅仅是在加入调味料，还在注入自己的能量。一个人的心境完全可以影响食物，即使没有任何物理污染，它仍然可能被“污染”或“充能”。

比如，当一群人因某种食物而生病，这绝不仅仅是食物变质那么简单。真正影响食物的，是准备者的心理状态。鲁柏的疗愈能量保护并丰富了你们的饮食，这对你们的健康有着持续性的积极作用。

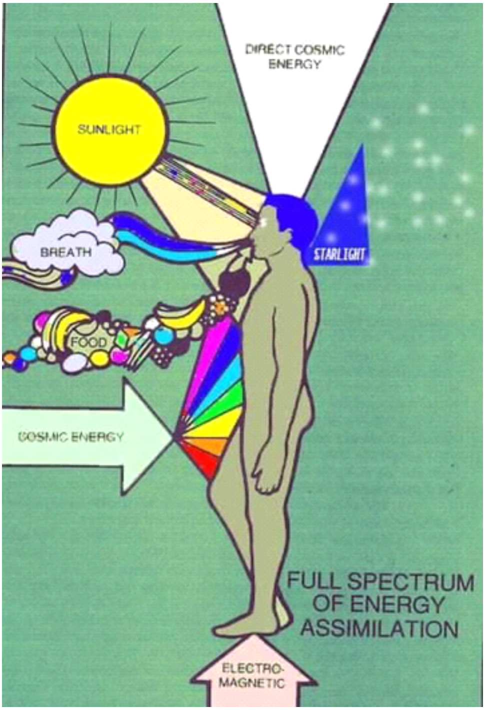
在很多家庭中，成员经常出现各种小毛病，而罪魁祸首往往是食物的制作者——他们的心灵能量状态决定了食物的影响。许多慢性疾病的隐性传播者，实际上是厨房里的那个人。这当然是一个概括性的说法，因为你们都会受到环境因素的影响，并且在不同的时间里，对自身能力的运用程度也有所不同。

再强调一次，鲁柏，你的猫是安全的。只要你们继续按照当前的方式照料它，它就不会有问题。

如果没有其他问题，我们就进入下一个主题。

投射实际上涉及原子结构的变化，意识只是改变了它的形式。物质身体仍然维持着，但内部也会发生一些化学变化。在最初成功投射时，肾上

腺素会大量分泌，甲状腺高度活跃，同时性激素的分泌也会增加，并被用于支持投射。



然而，一旦成功进入投射状态，体内的化学活动和激素水平会显著下降，体温降低，有时甚至降得很低，血压也随之下降。眼球的运作机制也会发生变化。在梦境状态下常见的快速眼动（REM）现象在投射过程中则完全消失。

投射期间，眼部肌肉完全放松，通常在睡眠中会出现的肌肉活动也消失了。此时，物质身体进入深度出神状态。如果投射发生在梦境状态，那么这种出神状态可能会被睡眠掩盖。根据投射的强度以及探索的系统不同，当意识回归身体时，物质身体可能会变得僵硬，程度不等。这种僵硬只是意识回归的一种自然反应。

此外，身体对糖分子的利用方式也会发生微妙的变化。投射期间，身体会短暂减少糖的消耗，但糖在意识的旅程中至关重要。它不仅为意识提供能量，还帮助意识保持与身体的连接。在某些情况下，如果缺乏糖分，意识可能会被切断，导致难以顺利返回身体。换句话说，身体和投射中的意识之间，确实存在某种物质性的连接，而这种连接依赖于一种特殊形式的糖分子，这类糖分子在常规情况下并不易察觉。

因此，在进行有意识投射之前，我建议你食用一些含淀粉或糖的

食物。这种糖分子的结构在投射过程中会有所变化，虽然肉眼不可见，但它确实具有物质基础。而当投射进入其他系统时，必然会发生另一种转变。物质层面的连接只能支持你到达一定范围，超出这个范围后，你需要进行另一次投射，从当前的投射形态转化为另一种形式。

在这种情况下，要返回身体，需要先从第二形态回到第一形态，然后再回归物质身体。

今晚我本打算开始提供一些实践性的建议，因为我要为你们提供一整套完整的操作指南。

从这个角度来看，睡前吃点东西是个不错的选择。适量的酒精也有一定帮助，尽管效果不算明显。白天的小睡中，基于梦境的投射效果极佳。如果投射状态良好，这种短暂的小憩可能会成为所有梦境投射中最理想的一种。

这种方法也非常安全。可以说，当身体的能量储备充足时，白天进行的投射往往比夜间投射持续时间更长。我现在只讨论基于梦境的投射。

此外，上午的时间比下午更适合投射。而对于鲁柏来说，月经周期开始前的这段时间，尤其有利于进行投射。

JY6-277或Y6-4-277.3

第277节 有意识的投射训练：觉醒的机会与风险须知

通常，只有在你们精力充沛、身体健康的状态下，清醒意识才会参与投射。有时，在你们情绪低落、状态不佳的时候，清醒意识也可能参与投射。但一般来说，投射需要高能量来维持整体的稳定性，以防止角色我承受过大的压力。因此，这类有意识的投射会被自然地间隔开，以降低可能出现的问题。

有意识地记住梦境的情况与此类似。你们正在训练一项新的能力——学会在其他意识维度中进行操控。因此，会有自动调节机制在起作用。随着你们的能力和控制力的发展，你们会逐步进步。

在入睡前给自己下达明确的暗示，可以极大增加在梦境状态下进行有意识投射的机会。其实，你们不一定非要通过察觉梦里的矛盾细节来意识到自己在做梦，不过有一个不错的方法可以试试：在睡前暗示自己——“我会在梦中意识到自己正在做梦。”你们也可以结合多个方法，一起使用，以增强效果。

在你们目前的阶段，如果意识和身体的实际分离发生在无觉知的情况下，当然会比较容易接受。但这种“走神”状态无助于提高意识的自控力。有意识的投射体验，是一次极佳的训练。我之前说过，这些投射可能会带你们去到不同的系统。一开始的练习，还是围绕你们自己当前的实相范围会比较安全。

并不是说有太大的风险，而是你们仍可能会犯一些“错误”。体验投射时，头朝北、脚朝南的睡姿是最有利的。如果在睡前集中注意力练习一个简单的投射，比如反复想象自己离开身体，走到房间的另一侧，比如客厅，或者步入街区散步，都会对你们的投射训练有所帮助。

比如，当你们快要入睡时，想象自己站在院子里，或公寓的另一个房间，或者房子的前门外。不过，当这个方法奏效时，你们可能不会在意识层面察觉到自己真正“离开”了身体——但这并不影响练习的效果。目前，我不建议你或鲁柏在投射期间尝试主动联系我，等你们掌握得更熟练之后再说。

不过，如果你们偶然闯进了我的地盘，我当然会知道，并且会主动找到你们。如果在投射过程中，你们发现自己进入了一个可能

存在危险的梦境，请立刻终止梦境，你们就会立即回到正常的意识状态。

福克斯先生的看法完全正确。当你们知道自己处于投射状态时，不要轻易去干涉。其中涉及一些你们尚未理解的力量。你们会发现，投射会变得越来越生动。我必须再次强调，这些体验是真实的，并非幻觉。就大多数人而言，有意识的投射并不常见。请注意，我现在所指的，仅仅是那些你们在投射中保持自我觉知的情况。

其中的原因显而易见。有意识的投射依赖于能力和控制力，而这些能力的前提，是一个相对自律的人格。否则，突然释放的攻击性情绪可能会在本不属于它们的系统中爆发，造成混乱。

在这样的投射过程中，你们可能会遇到生存人格，但这种情况并不常见，因为它涉及许多其他因素。当然，你们也可能投射到自己的未来。这种情况经常发生，尽管并非总是带有清醒的觉知。同样，投射到过去的情况也很常见。

由于一些我们尚未深入讨论的原因，你们甚至有可能在投射中遇到自己的另一个投射体。当然，你们需要对投射过程中所做的行为负责，就像你们在日常生活中的行为会影响你们的人格一样。如果你们在投射时保持清醒和敏锐，你们可以通过观察投射环境来获取有关未来的信息，尤其是在你们有理由认为该环境位于你们时间线的前方时。

有些情况会相当复杂。例如，你们可以在入睡前请求投射到自己的未来，看看那里会发生什么。如果你们愿意接受投射结果，这种做法是完全合理的。因为你们所看到的未来会影响你们当下的决策。当然，你们所投射到的，是此刻对你们而言存在的可能的未来。

投射本身就会改变这些可能性。但我要说明的是，这个未来的环境并不因此而“不真实”。它和你们现在所处的环境一样真实，这一点你们明白的。

如果你们在投射时察觉到另一个存在，并认为它和你们一样是旅行中的意识形态，那么不要去触碰它。你们需要学习如何辨别这些情况。当你们在梦境中意识到自己正在做梦，而且梦中还有另一个人时，告诉他你们都在做梦，然后留意他的反应。

在体验跨维度意识投射期间，所需面对的见闻和处理的事情，其环境与文明是你当前此意识层面不熟悉的现实。在投射期间，你会意识到与觉知到它们的差异。记住不要以本层面的道理与道德去扰动其它位面。

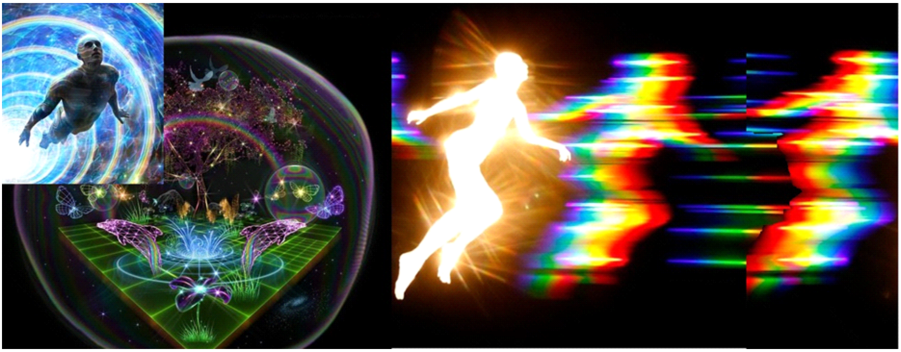
你现在已经明白所谓的物质实相是如何被矩阵形成的。在你将会面对的其它实相中，实相的持久性与当前的这一位面截然不同。你们会更清楚地察觉到矩阵是如何把内在图像显化成伪装物质的。你们会直接体验到赋予一切事物“存在性”的显化精神能量和心愿力量。

在一定程度上，你们将在没有客观形态的状态下，以“能量粒子聚集物”为自我形体，并通过这样的“能量灵体”展开经历，并学习如何控制这样的身体。正如你们所知，所有物体本质上都是能量的显化。当能量以特定的方式聚焦显影，你们的实相系统中就会出现你们感知为真的物理对象。

然而，还有一些潜在的物体，它们的能量正在朝着物质化聚焦。此外，还有一些能量，永远不会显化为物质。大部分这种能量是心灵性的，或者以你们无法感知为具体形态的方式存在。这些能量具有运动性，其运动遵循特定的规律，但我们现在暂不讨论这些规律。

你们可能会在投射中体验到这些能量的存在。它们可能会成为你们行动的阻碍，也可能会成为推动你们的力量，但一般来说，你们很难完全控制它。它不会对你们造成伤害，但可能会让你们感到意外。虽然灵性文献中通常将其称为电流，但严格来说，这并不准确。

简单来说，这正是组成你们宇宙的能量，只是你们通常只在它形成物质时才熟悉它。现在，这种能量可能会带你们进入其他系统，尽管“带”这个词似乎暗示了某种运动的形式与方向。但实际上，这种运动的体验可能会让你们觉得是在向前或向后移动，但真实的情况是，你们只是进入了不同的维度。



在极少数情况下，如果你们足够幸运，并且投射足够成功，你们可能会觉知到“广袤的当下”——在这种情况下，你们将同时感知到所有系统的真实性。然而，这类经历往往难以完整地保留下来，你们很可能无法清晰地记住整个过程。

所有投射的本质，都涉及自我和身份的延伸。小我施加在自我身上的惯性限制会消失。这意味着，你们在未来的存在中将拥有的能力，现在就已展现出一些迹象。

无论投射是否在有意识的状态下发生，它们都会发生，而人格也会从中学习和进化。

然而，有意识的投射意味着更高层次的成就。

有一点需要注意：这类投射涉及一种能够超越物理时间的自由——这是无法通过任何其他方式获得的。这种自由令人极其焕然一新，并且具有疗愈效果，前提是不沉溺其中。这种投射对物质身体也有好处——在投射过程中，身体会暂时摆脱角色自我的各种需求，例如侵略性或其他不健康的情绪模式。我提到过，当你们采用新的投射形态时，可能会发生双重甚至三重投射。这些形态，代表着你们的人格在未来存在中可能采用的不同形态。

这些形态的采用，是为了适应投射所进入的特定环境。在某些梦境中，个体可能会看到他们“死去的自己”。但事实上，他们只是进入了投射状态，看到的是自己刚刚脱离的投射形态之一。

这些投射形态确实存在，就像你们的物质身体一样。然而，它们并不是物质的，而是与内在自我融合的能量形态。但它们确实存在于自我的整体可能性中，这种存在状态，类似于洋葱的层层外皮。换句话说，这些形态只是你们的意识在不同梦境或投射中所采用的角色形态。

这种能量可能会以惊人的速度将你们带往另一个环境。

当你们变得更加熟练时，可以在一定程度上控制这种过程，但永远无法完全避免。由于投射的本质，你们并不会真正停留在经过的任何系统中。因此，不要指望在这些系统中长时间存在。

在这些维度中存在的个体，他们的可感知频率与你们截然不同，因此，他们中的许多人不会察觉到你们的访问，就好像你们大多数人察觉不到它们的访问一样。但那些能够感知到你们访问的人，很可能也在进行心灵训练，或在恍惚间误以为自己“见鬼”了。

如果你们的出现让对方感到困惑或惊慌，可以直接告诉他：“你正在做梦。”如果对方同样意识到这一点，那么你们都处于投射状态。但另一方面，他可能正在进行投射，却没有意识到自己正在投射。

再强调一次，不要试图“触碰”任何你们在投射中遇到的个体，特别是当你们有理由相信他也是在进行投射时。这么做会让你们双方都有麻烦。

现在，和往常一样，我要遗憾地结束这节课了。我向你们二位致以最诚挚的祝福。

JY6-278或Y6-4-278.3

第278节 投射的成功与恐惧，财富的显化，信封透视66：明信片

（8月7日星期日珍早晨醒来后，感到脖子僵硬。我们认为这与心理因素有关，可能是因为她对即将出版的ESP书籍感到担忧。）

亲爱的朋友们，晚上好。

在你们当前的实相中，内我的大量精神活动都会被转译为物质显化。你们几乎无法避免要在伪装层中完成体验，因为这正是角色自己得以在物质世界中维持存在的基本机制。

这意味着，你们积极而健康的态度会在物质层面上展现出来，而你们消极或不健康的态度，同样也会显化。你们几乎不可能彻底清除所有的消极态度，因为正是通过这些对比，你们才能理解积极与消极之间的差别。而且，当你们能在物质层面看到自己内在活动的外化结果时，就会更清楚地明白自己内在活动的本质。

当然，你们所能达到的提升程度，要比你们现在所相信的高得多。

在这个阶段，鲁柏的状态出现了鲜明的对比，这是很自然的。他的核心情绪并未真正被书籍出版的延迟所困扰，尽管他有意识地将这种情绪归因于此。实际上，他真正担忧的，并不是出版的延迟，而是书籍本身的发表。

他的担忧源自一个简单的事实：这些强烈的内在努力，如今正以某种形式外化呈现。这才是让他感到不安的真正原因。

在潜意识中，他放大了书籍出版后可能带来的各种风险，而实际情况反而会让其松一口气。在许多方面，鲁柏是一个极具个性的人，会坚定地捍卫自己所信奉的理念，但与此同时，他也有很强的顺从倾向，尽管这些倾向通常被他很好地控制着。然而，你们看，这些顺从的倾向与他个人当前角色达成的成就增长是成正比的——成就越高，他就越容易对自己的“影响力”感到恐惧，担心自己所做之事可能会引起社会评价，甚至遭受朋友与社会人耻笑。因此，当他的成就开始被外界认知时，害怕别人的评价也是相当正常的反应。

这只是同一枚硬币的两面。

鲁柏之所以对延迟感到困扰，仅仅是因为角色对自己想象中的阻碍感到不安。但内我知道一切发散的节奏，事实会证明情况并不如他所担忧的那样，而是会依据人生计划展开。学会相信内在引领将能够活得很轻松。

让一位商业代表来处理事务是个不错的主意，否则，他的人际关系可能会因此类问题而受到影响。此外，珍的阿姨来访，对你们而言，收获远比损失要多。

现在，约瑟，我会确保你们在这次探访期间，在心灵层面和物质层面都得到充分的保护——这是我对你们的承诺。

同时，我会让鲁柏的身体状况立即好转。我这样做，完全是出于善意。不过，我并不会轻易做这样的干预，因为理解自身的反应模式，本身就是一个值得学习的过程。

通常来说，我不喜欢直接干涉。然而，在此刻，我的确对鲁柏的情况感同身受，因此，我会确保他的状态立即在各方面得到改善。事实上，他自己已经积累了相当可观的心灵能量，使得这种改善成为可能。

至于出版的延迟，珍长期积累的焦虑所产生的心灵能量，实际上也在一定程度上影响了这一进程。然而，这种延迟本就是出版行业中的常态，甚至可以说是运营策略的一部分。如果他名气更大一些，或是住得离出版社更近一些，他自然会提前被告知这些延迟是行业内的惯例。真正重要的并不是出版进程的推迟，而是他对此事的反应方式。

我曾告诉你们，这本书将会改变你们的生活。它不仅标志着财务状况开始好转，还会影响你们与他人的交往，并重新定义你们与他们的关系。鲁柏对此深知，因此感到社交恐惧，其实没有必要为此烦忧，因为一切早已被安排妥当。

届时，你们所需的方法与能量都会如期而至，否则你们也不会顺利推进到这个阶段。

很快，你们的财富状况将发生一个相当突然而显著的转变，而鲁柏对此是如何被规划的也非常清楚。这不会在现在立即发生，但随着书籍的出版，人生蓝图的展开，想要没钱都很难。矛盾的

是，鲁柏害怕面对巨大的财富，即使他确实想要体验富有的经历。

我能在系统内帮助他和你获得财富的显化，但你们需要通过自己的努力才能获得这帮助。比如我建议你们购入房产，你们因担心贷款的偿还问题犹豫再三，窗口期就错过了。我无法强行给予你们什么，因为自由意识必须被尊重，在我们的视角里，犹豫就意味着拒绝，因此，除非你们真正敞开心扉，否则无法接收到内在馈赠。将来，你们会明白这些话的重要性。

现在，约瑟，你的投射尝试已经非常成功，尽管你目前尚未有意识地觉察到它们。鲁柏今天的表现也很好。他在投射中，部分看到了你们未来将暂时居住的地方。在你的投射梦境中，你已经进入了这个系统。我相信，你们很快会在投射中更加自由地探索，并主动允许自己进行有意识的漂浮。

你的绘画中已经捕捉到了你的原始灵感——它就在那里。

创造性的渴望往往伴随着对成就的恐惧，这两者相互依存。在你们达到最高成就的瞬间，往往会生出“自己是否真的有所成就”的疑虑。

我正在向你们传授能够真正实现成就的法则。你们二人务必要牢记并遵循这些法则。

约瑟，在你的梦境中，你曾害怕跌落。事实上，你当时正进行着一次真正的投射。为了克服这种恐惧，你在梦中构造出一个正在坠落的男子——但你为他创造了一个降落伞，以此来缓解自己的不安。

约瑟，在每月的第**2**个、**12**个和**24**个夜晚，你最容易达成并记住投射体验；而鲁柏则是在每月的第**3**个、**9**个和**27**个夜晚。这些日期与你们整体的心灵能量高峰息息相关。

在一周半之后，将会发生一件对你们二人都十分有益的事件。

JY6-279或Y6-4-279.3

第279节 意识投射的拓展，自我创造的本质，信封透视67：母亲的贺卡

透过学习投射，你们可以了解许多关于自我本质的真实情况。

本质上，所有的限制都是自己设定的。它们可能在某个阶段是必要的，但它们永远不是真正的主要实相。当前的你和真正的主要实相相差甚远。换句话说，限制是一种错觉，你之所以需要应对它们，是因为你自己创造了它们。你的外在环境，正是你的内在状态在物质层面的投射显现。

我们都同时存在于多个维度。不同之处在于，我清楚地意识到自己在多个维度中存在，而你们还未觉察到自己在多维度中的存在。我们的课程创造了一个新的维度。在这里，我表达的理念，是你们不同层面的人格早已熟知的内容，但我并不处于你们的人格层面。

基本上来说，投射的类型没有限制，因为自我本身没有限制，而投射正是自我的延伸。你们目前的物质存在，其实也是一种投射。所有基于你们当前实相框架的活动，必须遵循物质世界的规则——包括化学和物理法则，因为它们是你们得以在物质世界存在的基础。

如果要维持物质身体的生命，意识就必须聚焦关注它。但这并不意味着意识依赖于物质身体。在其他的存在状态中，你们的意识将会不断投射，而这些投射并不以你们所知的化学结构为基础。你们的出体意识，在其他系统中可能会以某种魂体的形态显现。

你们自己的思想，拥有一种角色我尚未理解的实相，它们具有特定的形态或灵智内容。这些内容不是纯粹的能量，而是具有形态和结构的能量。当你们感知到它们时，它们会呈现出“体积”——当然，这种体积并不占据空间，而是你们三维成像过程中感知系统所形成的印象。无论这些思想是否已经物化为物质，它们的“体积”或“质量”都可以被感知。

每当你们在投射中接触到特定的思想形式，你们都会自然而然地感知它们的“形态”或“实体感”，仿佛它们具备体积或质量。

在其他系统中，相同的能量思想可能会以完全不同的方式转化，呈现为

那些系统内意识熟悉的形式。就像你们宇宙中的物理对象，在不同的实相中可能会被以完全不同的方式感知一样。任何具体的物质对象，都会按照你们习惯的方式显现于你们的感知之中。

比如这个（珍敲了敲自己坐着的摇椅扶手），在你们的感知中，它是椅子。但它同时也以声音的形式存在。在特定条件下，它有一个对应的存在，可以完全通过你们的任何一种感官来感知。

在出神状态下，你可以将椅子的存在感知为一个音符，例如在使用某些药物的情况下。然而，这仍然是一种基于感官的体验。你只是以不同的方式分离地感知了那些通常被组织在一起形成固体物体的各种组成部分。

然而，若能充分运用内在感官，从理论上讲，你可以感知到构成这把椅子的原子和分子曾经采用过、或将来可能采用的所有形态与结构。这种体验远超药物所能带来的影响。从某种角度来说，你和鲁柏本质上也是这张桌子、这把椅子，乃至它们所在房间的一部分。

你们的存在是从其他物质中组织出来的。显化出角色的粒子和构成椅子或房间的粒子本质上没什么不同，真正的区别发生在心灵投影的过程中，而不是表面上看起来的物质层面。内在本体通过不断扩展自己所能创造和体验的素材库，以能量形态样式群的方式拓展可显化的实相，并作为一个整体的心灵模式运作。然而，

万物皆是相互连接的。

参与意识投射可进一步扩展自我和本体对多样性的认知，使其能够借此察觉到物质自我无法企及的领域。这种意识投射，这种自我的延伸，从某种角度上看具夸张性的侵入式行动，主要依据真实本质所具有的创造性。

这好像是你去其它国度的探险，虽然侵入了其它系统的实相体系，但却不引发冲突。当然前提是你不干预自己所见的自然。本我利用这种创造性的活动作为自身发现的推动力，以这种方式扩展自己的所见所知，并据此获得自我认知的改变，当你知道了世界还有其它可能性时，你也就不再被原有的认知所束缚了。

意识投射确实带你侵入了角色我无法抵达的其它领域，把自我向前推进到了一个新的维度，而这正是一种创造性的行动。就犹如凭借灵感描绘出绘画的图案，非写实类图画本身就挑战了人们对真实的认知。你将能量注入新的表达形式中。所有这些都意味着对固有认知的毁灭，但这只在有限的范围内发生。

例如，每一次的意识投射，可说在某种意义上，都是先前存在的“有限自我”的消亡。意识认知的拓展让你与之前的自己截然不同。

你的每一次创新，都带来创新前的自我的消亡。自我通过不断变化得以持续存在，它不断地以这种方式迭代更新，而只有这种自我意识的迭代才能保证在精神意识层面上的永生。

因此，当你了解与理解了自我认知拓展的真正本质时，就不再会被世俗所谓的道德困境所束缚。因为打破固有的格局，展现高度的自创性，才是你在生命中真正需要去做的事情。

没有生灭、破立的迭代，就没有所谓的“存在”——正如没有波浪的起伏，就不会有浪涌的进退。二者本就是同一枚硬币的两面。

经历意识投射，也就是出体体验，本质上是一种创造性的行为，而所有创造性的行为，归根结底都具有拓展性。当你改变自己意识投射的维度时，你无法做到仅仅是个旁观者，访问其它位面却不留下痕迹。

角色我通常对这种经历抱有强烈的疑虑，因为对角色我来说，出

体体验会证明当前世界的本位面只是一个伪装实相，而角色自己的真实性也就不言而喻了。经历过濒死或出体的人对当前世界与自身的真实性会发生不可逆的认知改变。然而，在成功的投射之后，自我会变得更加开放，因为它发现自己在投射中不仅完好无损，而且感受到无比充实。

事实上，角色我是抗拒并害怕出体体验的，而神魂却渴望任何形式的创造性行为。所有的创造性行为，包括艺术创作，都需要暂时从角色我的控制中摆脱出来，挣脱其逻辑体系的把控，这一点正是角色我所恐惧的。然而，在经历了这样的过程后，角色我也会被随之扩展，并因此给予自我更大的自由度。

因此，成功的投射会带来更多的投射体验，而它们也会变得越来越容易进行。

当你画一幅画时，你用你的身体作为工具来展现你的内在思想，在你创造物质实相显化出你的世界时，角色我并没有意识到自己作为造物主的创作力，但你在这样的操作中直接使用着能量，只不过你此刻的注意力主要集中在角色所处的物质系统中。

当你进行绘画时，你只能在特定的维度中呈现它。你的创造力受到局限，只能在多维实相中的这个位面，将某种可能性的实相加以表达。从这个角度来说，角色我不可能觉察到所有的实相体系，而在其中的某些体系里，创作确实能够被立刻显化为实相。

尽管这个比喻过于简单，但在某种程度上，投射进入另一个系统，就如同你亲自走进了自己画作中的世界。

你在那个系统中所拥有的自由度是有限的，不会超出那个范围。你与在那里遇到的居民不同，但无论如何，你侵入到那些实相里时，会被原住民感知到你的存在。

大多数系统的实相程度比一幅画要高，但并非所有系统都是如此。有些系统的本质会让你感到恐惧。你的画作是一种创造，但从其本质来看，它们同时也是一种限制。它们之所以是有限的，是因为它们的实相必然受到你所选择的元素的约束。例如，你在风景画中画了一栋房子，这是一种创造。但在这幅画中，永远不会凭空出现第二栋房子。

然而，在其他系统的实相中，另一栋房子可能会出现，另一个人也可能会出现，而投射进入该系统的意识，就会成为那个“人”。他必须立刻适应新的环境。

JY6-280或Y6-4-280.3

第280节 健康暗示与调整，赛斯解析两人病因，投射梦境与未来合作展望

(8月17日与22日的两节课没有如期举行，因为生病。

在8月8日的第278节，赛斯说:“一周半后的一件事，对你们俩都有好处。”正好一周半之后，我们意外收到了王牌出版社的一封信。主编将于9月1日来拜访我们。珍对这次会面特别有兴趣。这信完全出乎我们意料，珍和沃尔海姆先生很久没有通信了，也没有业务往来，她的担忧一扫而光。

8月20日星期六，珍从出版商费尔那里收到了《如何培养你的超能力》书的第一本样书。一切都在顺利实现。

我们的女房东玛丽安今晚来看望了我们，9点才告辞离开。9:09，珍闭着眼睛坐下，以平稳的语调开始讲话。)

好了，晚上好。

首先，我要做一些个人方面的讨论。

我们从鲁柏说起。从整体来看，他最近经历的身体不适是非常必要且有益的。你们不能只是停留在“知道”某件事的层面，而不去实践运用。如果没有实践，知道得再多对你都毫无益处。珍上周的不适以一种深刻的方式告诉鲁柏，他内在的焦虑让其紧绷。

他这次的身体反应，是他内在无意识焦虑的一种外在显化，我希望他通过这次的经历学到了些什么。他在精神和情绪上战胜了这个问题，这让他最终在身体上好了起来。那只无法动弹的脚，直接反映的是其因持续焦虑而导致的心念感受：“我已经精疲力竭，走不动了。”而那种极度的疲惫感，是他持续忧虑和长时间紧绷所导致的自然结果。

他因不能全面控制某事而焦虑，但你可以控制你自己的反应与反应程度啊。他常说：“如果你无法控制外在的事件，那至少可以控制自己的反应。”但在这次经历中，他并没有真正做到。他只看到这句话的一部分真相——事实上，对事件的自我反应，确实能做到自控，而反应不仅影响你的内在状态，还会影响实相发展的走向。你明白我的意思吗？

他的臀部问题，其实是一种心理恐慌的肌肉反应。此外，这也是因为珍在找脊椎按摩师理疗时，被按摩师植入了负面的心理暗示，认定自己有病。

你们已经知道有很多方法可以保护自己，现在你们必须真正运用它们。

幸运的是，鲁柏从这次经历中学到了很多教训，并且最终是因此受益的。我之前已经给过你们许多关于健康的实用建议，我希望你们能够好好利用它们。

我没能提前预见到鲁柏会遭遇这次的健康问题。但如果你们愿意养成一个习惯，在我们的课程中让我关注一下你们当下的健康状态，是有可能发现某些苗头的。

这其实是一个焦点的问题。从我的这一层面上看，珍此次重病的因由是意识焦点出了问题，关注什么就会体验什么。如果问题没对人格的整体的发展构成威胁，在我的这个层面中不会自动感应到变化，我只会感知到那些可改变最终结果的重要歧途被触发的时刻。对鲁柏来说，这一次是额外的经历，但也因此获得了宝贵的经验。

如果进程将发生具体的问题，我将会把注意力转向这一状况。然后我们共同尝试改变发展的可能性方向，或者操纵实相朝对你们有利的方向展开。在许多情况下，在人生路口，立即给出适当的暗示就足够了。

不过，你们不能指望自己一直处于稳定不变的幸福状态。对你们来说，这并不现实。否则，你们不会学到多少东西，甚至可能什么也学不到，因为过于依赖外在提示与帮助。

在以物质存在为主的生命体验中，自我情绪和心理状态会持续把能量转译显化成物质实相表现在自身身体与外在遭遇上。没谁能一直处于极乐的状态，很努力地生活也会经历挫折，因为这是反复试错过程中的必然，锻炼抗压的韧性是意识成长中很重要的一环，也是经历坎坷的意义所在。在表达创造性的努力过程中，无论成败都为自我带来启迪。经历挫折与等待并不可怕，但同时，你们也不应该把频繁生病当作理所当然的事，因为这并不是正常状态。如果你没活拧巴了，身体是不会出状况的；另一方面，你们也无需因为偶尔的小病小痛而陷入自责与自我否定。疾病与挫折一样都是一个信号，让当前的自己做出必要改变的信号。

即便是在最佳的健康状态下，也难免会有偶尔的不适，只是这些状态不应该频繁发生。如果你们每天都自我暗示富有建设性的、

有益的健康信息，这类自我催眠暗示能很直接地影响角色，使其保持开放的态度，并肯定会让你们得到足够的保护。当然如果你只是说说而已，自己都不信，那也就别指望显化成真了。

这里特别重要的一点是，你不仅要暗示自己接受正面的信息，也要暗示自己能自动防御任何消极的影响。要暗示自己：我是自动受到保护的，所有问题一旦我明白并做出了自我矫正就会随即消除，我不听信也免受负面暗示的影响。

现在。我亲爱的朋友，那只猫的插曲，其实与你们的不适没有直接关系，除了你自己内心的消极预期。鲁柏从你这里接收到了这些预期。你学得很快，成功救了你的猫。

当然，这还是造成了一些损害。不过，你可以用之前提到的暗示方法，让自己免受这类病毒的影响。

如果你能坚持使用之前讲过的暗示方法，你对卡拉汉小姐事件的反应就会有所不同，这也会让你获得更大的自由。这件事不仅让你心烦意乱，而且无意间，你还阻止了鲁柏在后期对她提供一些本可以给予的帮助。这些他本来可以提供的帮助会对鲁柏的心灵成长很有好处。

真正需要改变的，是你的反应，就像鲁柏应该调整的是他对自己书籍的态度一样。他对出版进度的执着，以及和出版商计较合同细节时态度太当真，在很大程度上导致了延误。因为人为干预会扰动实相的显化并造成扭曲。

亲爱的朋友，一旦你意识到自己的处境，你本可以更积极、开明地去帮助卡拉汉小姐。如果你这么做了，你自己就不会生病。而珍也不会在那段时间纠结书稿的利益，更不会生病。这些信息是完全未经扭曲的。

有空就去帮助那些你能帮到的人。这样做会弥补很多人生错漏带来的问题。

你的花粉症状会大大改善，只要你特别暗示自己已彻底摆脱过去的负面影响和暗示。

避免像平时那样摄入大量牛奶。尽量少吃奶酪。

关于小麦制品，情况有些复杂。我不确定是白麦面包还是黑麦面包在这

个季节更容易让你感到不适。

加牛奶的咖啡对你不利。如果是新鲜的黑咖啡，它是适合你的，并且对你的身体有好处。而你喝冷的、放置过久的、沉淀的咖啡的习惯并不好。这种咖啡中的酸性成分会发生变化，影响你的身体系统，并加重过敏症状。

不过，尽管人造黄油属于乳制品，但在这种情况下，它反而是有益的。我现在主要针对的是花粉过敏时。不包裹巧克力的薄荷糖也对你有益。我这里所说的并不是针对你的消化不良问题，而是专门针对你的过敏状况。

你的衣服或床品不要使用**Clorox**漂白剂清洗。我记得鲁柏在洗衣时会用它，现在应该避免使用。

动物毛发本身不会引起你的过敏，尽管你可能因为过去与你母亲有关的一些记忆，误以为自己对此敏感。你目前使用的香皂不太适合你的情况，建议更换为其他品种。

这些调整仅适用于花粉过敏季节。建议你在房间的茶几上放个小碟子，里面放些棉花，并用墨水浸透。墨水会吸收空气中的某些类金属化合物（alloids）。每天更换棉花，以保持效果。

这些措施对你会有很大帮助，但如果你能从主观层面（即意识层面）彻底克服这种状况，那么这些外在的辅助方法就完全不必要了。现在虽然你没有主动问我，但如果你给我一点时间，我会查看一下你们可能的健康状况，看看有什么发现。

如果你去房东家，不要吃他们给的苹果。从过去的情况来看，你的身体无法很好地分解其中的酸性物质。

如果你按照我的建议去做，并善用你已经掌握的知识，那么你的花粉症季节会非常轻松。如果你做得特别好，甚至可能完全不会出现症状。

无论如何，我都不认为你的症状会太严重。鲁柏的情况也很稳定。他在吓自己一跳之后，总算有些觉悟了。

在花粉季，鲁柏应该使用稀释的家用氨水清洁剂。

每天早晨，尽可能打开房间朝北的窗户。

这些过去的经历，对你们俩而言，实际上是有益的。约瑟，你的判断是

正确的。不过，你这次痊愈的速度不仅仅是原来的两倍，而是三倍。

鲁柏运用了他的能力来帮助你，但他自己却没有下多少功夫，直到最后被恐慌逼得不得不行动。

我已经告诉过你们，他的书会卖得很好——非常好，事实也将如此。

至于沃尔海姆的会面，如果它如期进行，将会对所有相关方都带来很大的益处——但更重要的是，这次会面将在未来某个关键的时刻展现出它的真正价值。

你们之间的联系将会持续，并延伸到其他领域。我相信，在三年内，你们两家之间的关系会变得更加紧密，也更加重要。

我用这节课的时间给你们提供了一些健康建议，请好好利用它们。

鲁柏应该清洗他的拖把。

约瑟，暂时也要避免吃花生酱，但只是短期的。

我们很快就要结束这节课了。

关于这个词（**alloid**）的困惑，主要和鲁柏的词汇量有关。我指的是一种与金属基的微量矿物相关的词。

在金属微量元素之间会发生酸性物质的相互作用。这些微元素平日里是身体需要的，比如锌镁铁等，但在过敏发作期间服用综合维生素反而是有害的，它们与你体内的酶反应后无法完成酸的转化代谢。在这个季节，你的身体不能正确地让自身生物酶进行酸碱代谢，有时会导致身体酸碱度失衡。用墨水浸泡的棉花可以帮助缓解这种情况。

我暂时沉默，因为我正在搜寻可以提供的未来建议。

此时，你特别需要避免在父母家喝牛奶，可以用干酪替代其他奶酪。

你的台湾茶对你非常有益，不过暂时不要喝橙白毫茶。

下一节课我们会回到之前的讨论，而不是个人事务。但我建议你们养成一个习惯，定期向我询问健康方面的可能情况，这样我们就能提前做出调整。

关于鲁柏的脚踝，最初是在你们家扭伤的，只是个轻微扭伤，发生在厨房里。本来恢复得不错，直到那天晚上你们去了舞厅，他的脚踝再次受伤。但他仍然坚持跳舞，这就是个错误。

（“珍是怎么在厨房里扭到脚的？”）

我想，是在挪冰箱清洁时，重心分配不均导致的。不过现在已经在恢复中，不会再有问题。

此外，他现在应该在读母亲来信前，先自动给自己施加正面的自我暗示，也就是这节课提到的。这一简单的举动就能帮他避免许多身体不适。

你们家的猫应该尽快接种疫苗。虽然目前没有太大风险，但既然知道它尚未接种，还是尽早处理比较好。

（“你怎么看我梦到的关于画室后窗的经历？这算是一种投射吗？”参见1966年8月20日的梦境笔记。）

确实如你所怀疑的，它本来就是一次投射体验，但你在途中有些害怕，所以没有深入探索。本来，这可能会是一次非常有趣的经历。

相比之下，鲁柏的突然“冲动投射”，让他一直避免了类似的抉择。你们可以思考一下这点。整体而言，你的表现已经很好了，不需要急于求成。

事实上，你在生病期间记录的所有梦境，都是自我恐惧产生的投射体验，而且是你自己暗示的结果。

如果没有其他问题，我们就结束这节课。

JY6《早期课精要萃取》6

（240-280）结束

常见问题

1. 细雨资料免费吗？如何获取完整与最新版本？

细雨资料作为公共资源，长期向公众免费开放。

- 文字版：请至原文电子书库 **xiyushe.org** 下载。
- 原声版：请至导航站 **xiyu.love** 获取各分发平台入口。

  （注：原声朗读仅作为原文的辅助呈现形式，不构成解读或阐释。）

1. 目前已整理了哪些内容？未来还有更新吗？

细雨资料自2020年问世以来持续累积，目前已涵盖十几个系列、百余册、1250万字，相关原文内容仍在不断整理与发布中。详见书末的《出版总览表》及原文电子书库的《细雨资料系列总览》。

1. 如何查阅这些资料？能自学吗？是否有参考路径？

细雨资料是“成体系、有逻辑的深度心灵自学课件”“其整体书写安排具有清晰的认知递进关系，由浅入深逐步形成知见的阶梯”。

每本书前的《建议阅读顺序导引》，标示了该书在整体体系中的位置和参考路径，读者可根据自身需求自研参考。书籍和章节的唯一代码，可用于快捷检索。关于读书心法的更多说明，请参见原文电子书库的《细雨资料导读》。

1. 关于本项目

细雨档案（**Xiyu Archive**）负责原文资料的整理、发布、版本维护与长期保存。其职责仅限于确保原文的公开获取与文献的持久性，不参与内容解读、立场判断或争议解释。

细雨档案使用细雨社（**Xiyushe**）作为技术支撑平台，坚持非营利原则，不从事商业经营、教学指导或任何形式的社群活动。

1. 如何识别细雨资料的发布入口与来源？

细雨资料为长期公开传播的原文资料，已通过多个网站与平台发布与存档。
细雨档案所列获取渠道，负责资料的整理、版本维护与长期保存，可作为来源与版本状态的参考入口。
其他网站或平台出现的相同内容，均源自该公开发布体系的转载或镜像。

1. 关于传播与再创作

请参见《细雨资料使用与传播指南》或各册封底说明。

细雨资料主要获取与下载渠道

Access to Original Editions & Publication Channels

原文发布与数字存档 (Publication & Digital Archive)

- 获取站点：**xiyushe.org** 原文电子书库，提供最新版本下载
- 导航索引：**xiyu.love** 有声书、视频与多平台访问入口指引
- 长期存档：**archive.org/details/@xiyushe** 原文资料的同步发布与长期分布式保存

原声音视频获取入口 (Access to Audio & Video Recordings)

以下平台收录细雨资料原文的真人原声内容：

YouTube： 细雨社 | 细雨资料 喜马拉雅： 海轮海轮
微信视频号：细雨社 哔哩哔哩： 海轮海轮

YouTube 微信视频号 喜马拉雅 哔哩哔哩
细雨社 | 细雨资料 细雨社 海轮海轮 海轮海轮

以上频道仅作为原文资料音视频形式的分发渠道，不设互动咨询与教学职能。

有关新书、版本更新及更多访问方式，请参考 xiyushe.org 或 xiyu.love。

细雨著作出版总览与代码对照表（2026.1.9）

系列代码	系列书名	各册代码	本册书名	出版状况
	（单行本）	YM	《隐秘的医案》	已出版
	（单行本）	SY	《失忆的归途》（全称《失忆的归途——隔阴不迷》）	已出版
	（单行本）	YS	《意识能量探索》	已出版
	（单行本）	DW	《多维之眼中的神圣布局》	已出版
S1	《思想的阶梯》第一季	S1-1	《自我认知与意识连通高维》（专题长文）	已出版
		S1-2	《自我认知的百宝箱》（杂文随笔）	已出版
		S1-3	《知道 vs 问道》（细雨问答）	已出版
		S1-4	《世上练 · 致良知》（案例集锦）	已出版
S2	《思想的阶梯》第二季	S2-1	《自我认知与意识连通高维》（专题长文）	已出版
		S2-2	《自我认知的百宝箱》（杂文随笔）	已出版
		S2-3	《知道 vs 问道》（细雨问答）	已出版
		S2-4	《世上练•致良知》（案例问答）	已出版
S3	《思想的阶梯》第三季			待定
GY	《观影说多维实相》之影评荟萃	GY1	第一册 1-15	已出版
		GY2	第二册 16-28	已出版
		GY3	第三册 29-38	已出版
		GY4	第四册 39-49	已出版
		GY5	第五册 50-60 儿童与亲情、转世、神通	已出版
		GY6	第六册 61-64 心理学	已出版
		GY7	第七册 65-70 性别与性取向	已出版
		GY8	第八册 71-78 女性的自我救赎与自我价值实现	已出版
		GY9	第九册 79-82 破幻三部曲之“破我执”	已出版
		GY10	第十册 83-86 破幻三部曲之“破法执”	已出版
		GY11	第十一册 87-90 破幻三部曲之“破空执”	已出版
Y1 Y1X	Y1-新世纪中如何理解赛斯书《未知的实相》（679-744）（Y1X 为仅细雨解读、无赛斯原文版）			
	《已知的实相I》	Y1-1	第一册 679-687（Y1X-1、Y1-1）（细雨社译本）	已出版
		Y1-2	第二册 688-695（Y1X-2、Y1-2）（细雨社译本）	已出版
		Y1-3	第三册 695-704（Y1X-3、Y1-3）（细雨社译本）	已出版
		Y1X-4	第四册 705-715（当前为Y1X-4，Y1-4 即将出版）	已出版
		Y1X-5	第五册 716-726（当前为Y1X-5，Y1-5 即将出版）	已出版
		Y1X-6	第六册 727-744（当前为Y1X-6，Y1-6 即将出版）	已出版
Y2	Y2-用非线性视角剖析赛斯都说了些什么（细雨早期课译本现代汉语版 1-72）			
	《已知的实相II》	Y2-1	第一册 1-14	已出版
		Y2-2	第二册 15-22（细雨社译本）	已出版
		Y2-3	第三册 23-32（细雨社译本）	已出版
		Y2-4	第四册 33-42（细雨社译本）	已出版
		Y2-5	第五册 43-51（细雨社译本）	已出版
		Y2-6	第六册 52-62	已出版
		Y2-7	第七册 63-72	已出版

Y3	Y3-全我是如何在多重宇宙中运作的（细雨早期课译本现代汉语版 73-148）			
	《已知的实相III》	Y3-1	第一册 73-85	已出版
		Y3-2	第二册 86-100	已出版
		Y3-3	第三册 101-114	已出版
		Y3-4	第四册 115-127	已出版
		Y3-5	第五册 128-140	已出版
		Y3-6	第六册 141-148	已出版
Y4	Y4-梦中梦与次人格诱发的疾病（细雨早期课译本现代汉语版 149-198）			
	《已知的实相IV》	Y4-1	第一册 149-157	已出版
		Y4-2	第二册 158-165	已出版
		Y4-3	第三册 166-175	已出版
		Y4-4	第四册 176-185	已出版
		Y4-5	第五册 186-198	已出版
Y5	Y5-或然自己与或然实相如何造梦（细雨早期课译本现代汉语版 199-239）			
	《已知的实相V》	Y5-1	第一册 199-208	已出版
		Y5-2	第二册 209-218	已出版
		Y5-3	第三册 219-228	已出版
		Y5-4	第四册 229-239	已出版
Y6	Y6-内在自我的多重结构与运作方式（细雨早期课译本现代汉语版 240-280）			
	《已知的实相VI》	Y6-1	第一册 240-248	已出版
		Y6-2	第二册 249-259	已出版
		Y6-3	第三册 260-270	已出版
		Y6-4	第四册 271-280	已出版
Y7	Y7-自我预言的实现（细雨早期课译本现代汉语版 281-333）			
	《已知的实相VII》	Y7-1	第一册 281-289	已出版
		Y7-2	第二册 290-300	已出版
		Y7-3	第三册 301-310	已出版
		Y7-4	第四册 311-320	已出版
		Y7-5	第五册 321-333	已出版
Y8	Y8-主意识人格大赛斯开讲（细雨早期课译本现代汉语版 334-421）			
	《已知的实相VIII》	Y8-1	第一册 334-354	已出版
		Y8-2	第二册 355-373	已出版
		Y8-3	第三册 374-392	已出版
		Y8-4	第四册 393-405	已出版
		Y8-5	第五册 406-421	已出版
Y9	Y9-最后的忠告与建言（细雨早期课译本现代汉语版 422-510）			
	《已知的实相IX》	Y9-1	第一册 422-437	已出版
		Y9-2	第二册 438-452	已出版
		Y9-3	第三册 453-466	已出版
		Y9-4	第四册 467-481	已出版
		Y9-5	第五册 482-499	已出版
		Y9-6	第六册 500-510	已出版

JY	细雨早期课译本现代汉语版《已知的实相》系列各部精华要素			
	《早期课精要萃取》	JY2	《已知的实相II》1-72	已出版
		JY3	《已知的实相III》73-148	已出版
		JY4	《已知的实相IV》149-198	已出版
		JY5	《已知的实相V》199-239	已出版
		JY6	《已知的实相VI》240-280	已出版
		JY7	《已知的实相VII》281-333	已出版
		EH	《ESP课合辑》	已出版
		SH	《私人课合辑》	已出版
X	《虚空法界框架结构详解》 简称《虚空法界》	X1	第一部《意识微尘》1-17	已出版
		X2	第二部《意识觉醒》合集 上18-25/中26-35/下36-44	已出版
		X3	第三部《双生羁绊》合集 上45-56/下57-73	已出版
		X4	第四部《承前启后》合集 上74-82/下83-89	已出版
		X5-1	第五部《寻找答案》上篇：90-108	已出版
		X5-2	第五部《寻找答案》下篇：109-128	已出版
		X6-1	第六部《道理始末》上篇：129-149	已出版
		X6-2	第六部《道理始末》下篇：150-177	已出版
		X7-1	第七部《融会贯通》(共七册)第1册：178-203	已出版
		X7-2	第七部《融会贯通》第2册：204-231	已出版
		X7-3	第七部《融会贯通》第3册：232-255	已出版
		X7-4	第七部《融会贯通》第4册：256-275	已出版
		X7-5	第七部《融会贯通》第5册(深空篇·上)：276-301	已出版
		X7-6	第七部《融会贯通》第6册(深空篇·中)：302-319	已出版
		X7-7	第七部《融会贯通》第7册(深空篇·下)：320-334	已出版
		X8-1	第八部《浪子之心》上篇：335-362	已出版
		X8-2	第八部《浪子之心》下篇：363-391	已出版
		X9	第九部《涅槃重生》	待定

A	参考系列	A-1	A-1 │ 细雨资料导读
		A-2	A-2 │ 细雨资料系列总览
		A-3	A-3 │ 三正道：正心·正身·正灵
		A-4	A-4 │ 出版总览·代码对照·建议阅读顺序导引
		A-5	A-5 │ 细雨资料读书心法
		A-6	A-6 │ 常见问题 & 主要获取渠道
		A-7	A-7 │ 细雨资料使用与传播指南

细雨资料获取与长期存档入口

全文获取

xiyushe.org

索引导航

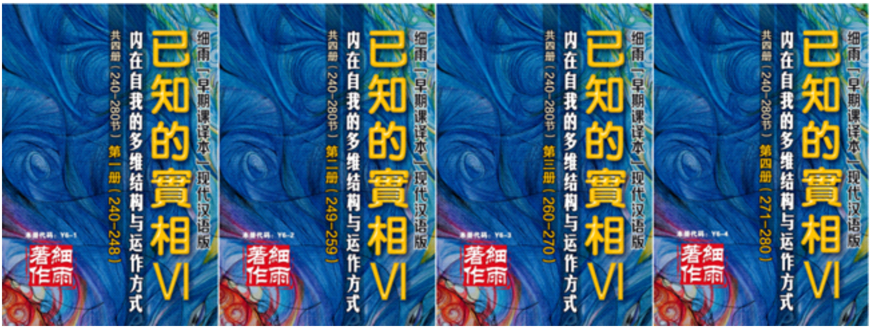
xiyu.love

长期存档

archive.org/details/@xiyushe

Y6《已知的实相VI》

内在自我的多维结构与运作方式（共四册）



细雨“早期课译本”现代汉语版　第六部：《已知的实相VI》（240-280节），核心主题是“内在自我的多维结构与运作方式”。

在隔阴之迷的作用下，我们沉浸式地参与这一场生命的体验，参与闭卷考试的过程中了解与认知自己当前的才能与问题都有哪些。

在过往此类反思与自省大多发生在中阴阶段，矫正的作用发挥在下一场人生规划中。但高维发现这样的自修方式自我成长较慢：醒来懊悔、入世即迷，如此反复意义不大，于是提出了教育改革并展开的试点实验。在这一前提下有了赛斯资料。

在第六部中重点讲述了：生存人格对角色的作用与其运作的原理；生存人格与内在神魂的差别；如何借由冥想或“梦游”完成角色我的内在解离，并以神魂的状态达成跨维度意识访问；这样的出体体验对我们有哪些认知上的助益，又需要注意哪些常见问题；如何快速学会出体旅行，在出体旅行过程中的自我保护与注意事项都有哪些。

在第六部里，赛斯针对健康问题给出了更多疾病自愈的实操指导，包括如何在两个月内自愈肿瘤、重症过敏的自我疗愈、焦虑症的自我心理调节等临床指导。

第六部的内容已经脱离早期的基础知识教育，开始了比较深入的课题，里边涉及到的知识点较多，可谓干货满满，但需要学习者对之前的整个名词体系有全面的认知才能明白思维框架是怎么搭建起来的。

细雨早期课译本现代汉语版

早期课精要萃取6

（《已知的实相VI》精要）

（240-280）

本册代码：JY6

Essential Extracts from The Early Sessions 6

初稿完成：2024年5月13日
首次发布：2025年4月10日
第一版：2025年8月27日
本版本号：v1.1（2026-01-19）

©2024-2026 细雨 (Xiyu)。著作权所有。*All rights reserved.*
出版登记：细雨社(Xiyushe)
ISBN: 978-1-923577-58-9 (*EPUB / Simplified Chinese Edition*)

原文获取与版本更新专用入口：**https://www.xiyushe.org/**

细雨资料使用与传播说明

细雨资料是一套持续整理、发布与更新的原文资料体系，作为公共资源，长期向公众免费公开。在使用与传播过程中，请遵循以下基本共识：

- 原文传播：原文电子书及真人原声朗读版本均可转载、引用与分享，请清晰区分个人理解与原文表达，并在条件允许的情况下标注来源：**xiyushe.org**。
- 解读与再创作：基于细雨资料的解读、演绎与再创作无需事先申请。相关内容仅代表创作者个人观点，不代表原文立场。
- 商业使用：商业化尝试属个人自由。原文作为公共资源，不应被排他性售卖、抢注或声明为私有版权。
- 版本准则：引用完整、持续更新的原文内容时，应以原文电子书库（xiyushe.org）所示版本为准；原声版可参考导航站（xiyu.love）的各平台入口。
- 使用责任：资料的下载、传播、商业尝试等行为所涉及的合规判断与相关责任，均由使用者自行承担。

xiyushe.org (全文获取) | **xiyu.love** (索引导航) | **archive.org/details/@xiyushe** (长期存档)